ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 1 (229), январь 2003 г.

«Здравствуй, Старый Новый год!»



Рисунок Татьяны Чаплыгиной.

Цитата дня

«Если мы и не больны,
«ЗОЖу» все равно нужны».

Адрес: Кольцовой Зое Михайловне, 105066, Москва, Токмаков пер., д.10, кв.24.

Остальные каламбуры и афоризмы Зои Михайловны вы найдете в «Творческом клубе».

Письмо в номер

СНЕЖНОЙ БЕЛИЗНЫ ЧАРУЮЩИЕ КАРТИНЫ

Спасибо, что напечатали в №19 (223) за 2002 год мое письмо «Как душа отогрелась» и стихи. После этого читатели звонили мне, писали о том, что они как будто бы сами побывали в лесу, о котором сложила я поэтические строки. Это еще раз подтверждает, что стихи нужны людям. А природа помогает нам забыть о своих невзгодах и болезнях, дает силы бороться с ними.

К нам на Урал уже пришла зима. Ей я посвятила свое стихотворение.

Всю ночь шел снег...
А утром! Что за чудо!
Как будто за ночь
Кем-то было велено
Все обновить...
И вот уже побелено.
Деревьев и кустов
Раскидистые кроны
Пушистый снег
Слегка по веткам тронул
И превратил в узоры, кружева
Доселе голые кусты и дерева.
Так чисто и светло.
А это значит,
Что с чистотой душевной
День мой начат...

Адрес: Архиповой Раисе Александровне, 454138, г. Челябинск, ул. Куйбышева, д. 57, кв. 13.



Прикол дня

** Диагноз богатого: злакачественная апухаль кашелька.*

** Салевые атложения в суставах оставляет и сладкая жизнь.*

Адрес: Кропачеву Николаю Прокопьевичу, 454084, г.Челябинск, ул. Калинина, д.26, кв.4.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

21

ПОД ЗНАКОМ ТЕРПИМОСТИ

Конечно, ситуация требует чего-то возвышенного. Как-никак, а мы вступили с вами в Новый год. Вступили, кстати, победно. Значительно увеличилось число подписчиков, и впервые мы отпечатали номер тиражом 3.038.300 экземпляров. Фантастика! Я как редактор вестника глубоко благодарен всем, кто не изменил газете, остался с нами, и не только остался, но и продолжает сотрудничать.

Вот тут, собственно, и возникает тема терпимости в отношении друг к другу. Она, признаться, не совсем праздничная, но весьма актуальная.

Давайте посмотрим, что у нас получается. В 20-м номере «ЗОЖ» за прошлый год мы опубликовали письмо абсолютно обыкновенного нашего читателя Ивана Хлебалова из села Ореховая Гора Чернушинского р-на Пермской области. Он, между прочим, совершенно правильно и дальновидно предложил в борьбе с почтовыми накрутками на «ЗОЖ» заполучить какого-то покровителя из власть предержащих. При этом взгляд его упал на Геннадия Николаевича Селезнева, спикера Государственной Думы.

Совершенно уверен, что Хлебалов при этом никаких политических ориентаций не придерживался. Понравились солидность, представительность, внешность, рассудительность, спокойная речь человека — вот и предложил.

Но что тут началось! На Хлебалова, на меня и самого Селезнева ангажированные читатели обрушили поток возмущенных писем. При этом, я полагаю, предложи Хлебалов иную кандидатуру, было бы то же самое. Все мы во всех отношениях разные. Отсюда и разность взглядов. Однако при чем здесь нетерпимость?

Мы в редакции натиск выдержали. Селезнев, по-моему, о нем и понятия не имеет. А вот Ивану Хлебалову досталось.

***«Ну, Ванька, ты даешь...* — обращается к Хлебалову некий ветеран труда, член КПСС с 1940 года (имени и фамилии нет). — *Сколько тебе дали, дорогой, что ты даже в эту газету написал? Кто-то подсказал, денег дал, тоже продаешься?»* — и так далее в таком же хамском тоне.**

Вот по поводу «сколько дали».

Хлебалов работает сторожем. У него четверо прекрасных сыновей, старшему — 16, младшему будет 1 год. Они, он и жена живут на 3000 рублей в месяц.

Или: *«Хлебалов! Прочитали вашу заметку в «ЗОЖ» № 20... Не зря ваша фамилия подходит — раскрыл хлебалы. Вы что, ё......, скатились со своей Ореховой Горы, и у вас «крыша поехала»? Мы, группа московских студентов...»* — и так далее. Подписей, конечно, нет.

«Здравствуй, Иван! Ты что же, сучий потрох, предлагаешь?..»* — и т.д. Есть и подпись: *«Без уважения. Белов».

Я бы добавил: без уважения к себе.

Собственно, и дальше можно было бы цитировать гадкие письмишки, которые переслал мне Хлебалов. Непонятно только, за что обидели человека. Ну, плохой Селезнев, ну, предал КПРФ, — так и пишите ему.

Между прочим, Хлебалов, который, как я понял, болезненно переживает оскорбления, пишет: *«Почему-то мое предложение некоторые читатели восприняли очень болезненно. Я никого обидеть не хотел и тем более оскорбить. Но раз такое случилось, то мне бы хотелось извиниться перед людьми. Простите, люди добрые!»*

Черт побери, плакать хочется. Как могут люди — свои, зожевцы — писать зожевцам же гадости?! Не Хлебалову впору извиняться, а авторам писем. Он, кстати, еще и беспокоится об этих людях:

«Я вам как-то писал о своей точке зрения. Единственное, за что отвечает человек, — это за свое душевное состояние, за то, чтобы в душе присутствовали любовь, радость, покой — самые главные составляющие здоровья. Это состояние не должно зависеть от внешних обстоятельств. Почитайте письма, почувствуйте душевный настрой авторов. При таком состоянии не будут действовать никакие рецепты и лекарства...».

Очень верно сказано.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 2-й, номер «ЗОЖ» выйдет 27 января 2003 г.

ЗДОРОВЬЕ — ГОНОРАР МУДРЫХ

Взяться за перо меня заставила очень актуальная и нужная статья А.И. Бражникова «Почему я стучусь к вам», напечатанная в том же 15-м номере. Почему актуальная? Да потому, что он говорит о кремнии, о котором можно петь и петь оды. Еще в 1944 году академик В.И. Вернадский писал, что никакой организм не может существовать без кремния. С тех пор прошло более полувека, а мы все еще очень мало знаем о кремнии и его влиянии на здоровье человека. Сколько кремния должно быть в организме? Как его добыть? Что для этого есть? И так далее. Вопросов без точных ответов множество. Отчего молчит наука?

Мы – дети природы и состоим из тех же элементов, что и сама природа. И, наверное, настала пора услышать слова Священного Писания: «Человек – соль земли».

Кремний – исключительно важный минерал. Так почему же мы не замечаем, что инсульты и инфаркты чаще встречаются у тех, у кого низкое содержание кремния в организме? Сахарный диабет, гепатит, рак и многие другие болезни возникают в том числе и от недостатка кремния. А нарушение кремниевого обмена у детей? Анемия в таком случае обеспечена. А далее размягчение костей, выпадение волос, диабет, воспаления кожи, камни в почках и в печени.

В последнее время все больше внимания уделяется кальцию. Несомненно, он необходим, но по свойствам далек от кремния. Кстати, кальций в организме не усваивается, если не хватает кремния, а замещает его, делая гибкие структуры жесткими. Вот тогда-то к вам и приходят атеросклероз, остеохондроз, полиартрит, кальцинирование клапанов сердца.

Как пополнить запасы кремния? Конечно же, за счет продуктов питания из злаков, но можно обратиться и к фитопомощникам. Лучше всего использовать полевой хвощ, его у нас достаточно. Заготавливать его нужно в августе, в нем тогда накапливается больше кремния. 50-60 г хвоща завяжите в узелок и опустите в ведро с водой, доведите до кипения, настойте 3-4 часа и используйте для приготовления пищи. Хорошим подспорьем будет кремниевая вода, приготовленная на черном кремнии. Готовится она методом обычного настаивания на природном минерале. Для приготовления пищи настаивают 2-3 дня при комнатной температуре, лучше всего в эмалированной посуде с крышкой, а для лечения нужно 5-7 дней. Черный кремень – практически нерасходуемый материал. Он будет работать всю жизнь, не требуя замены, отдыха и регенерации и вам, и вашим детям. Кремниевую воду обязательно нужно сливать 3-4 см нижнего слоя и выбрасывать, а верхнюю использовать, камни ни в коем случае не кипятить. Все целебные качества кремниевой воды сохраняются долго, но хранить ее лучше при комнатной температуре в закрытой посуде.

Словом, тема, которую вы подняли в «ЗОЖ», важнейшая. Возвращайтесь к ней, развивайте ее, стучитесь во все двери трехмиллионным кулаком тиража, и вам откроют. Мудрость заключается в том, что нужно познать все, что создала для нас природа, а здоровье – гонорар мудрых. Так будьте все мудрее — и вам воздастся.

P.S. Немного о себе: 60 лет, пенсионерка, помогаю воспитывать молодое поколение.

Адрес: Зиминой Таисии Семеновне, 664043, Иркутск, б-р Рябикова, д. 32, кв. 48.

ЖИТЬ, А НЕ ЖАЛОВАТЬСЯ

В № 14 (218) за 2002 год в письме К.М.Буровой «О философии» верно подмечено: «...вашу газету прочитаю и думаю: у людей гораздо больше горя, так мне и жаловаться грех. А к боли можно привыкнуть». Я считаю, что с психологической точки зрения такая установка – очень сильный и весомый аргумент. Когда я еще в 40-х годах прошлого века учился в Ростове-на-Дону в индустриальном техникуме, то с нами, тогда еще «пацанами», учился Герой Советского Союза Андрей Кульнев. Энергичный, волевой, постоянно веселый и жизнерадостный, он заражал нас в буквальном смысле слова трудолюбием и настойчивостью в учебе. Однажды я спросил его, как он выдержал и перенес ампутацию левой руки почти до самого локтя... Его объяснение и для меня, и для всех, кто его тогда слушал в бытовке общежития на «Ростсельмаше», стало, по сути, принципом преодоления любых трудностей. Андрей рассказал, что в госпитале после операции он более месяца стонал, раскачиваясь из стороны в сторону, пока один из лежащих рядом офицеров не закричал: «Да перестань, твою мать, выть, словно юродивый! У меня вон обеих ног нет... Но я еще поживу, поживу!» — и, сорвав одеяло, показал свои культи с мозолями от порезов. Андрей признался, что после этого урока он не только перестал стонать, но и даже хмуриться.

А теперь я поделюсь некоторыми наблюдениями из своей жизни — как-никак, а прожил уже более 70 лет... Очень многие люди, заболев или заполучив, чаще всего по своей собственной вине, какой-нибудь недуг, начинают думать: вот, «наступил конец света», а то еще и винить в случившемся всех окружающих, считая себя «пупом земли» и требуя от всех максимума заботы и внимания. На мой взгляд, в таких случаях надо, прежде всего, разобраться в самом себе, в своем образе жизни. Важно найти и увидеть, оценить и применить в дальнейшей жизни то, что еще имеешь, что удалось сохранить. И уж потом обращаться за помощью. Только тогда, когда все свои возможности исчерпаны.

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143000, Московская обл., Одинцово-1, д. 49, кв.1.

НЕТ, Я НЕ ПЕССИМИСТКА

Здравствуйте, добрый доктор «ЗОЖ» и все его пациенты. Читаю газету и все удивляюсь, откуда у людей столько жизненной энергии, стремления бороться с болезнями и не сдаваться. Правильно подметил один из читателей 16-летний Сергей Строганов, что человек должен руководствоваться принципом велосипедиста: «Пока крутишь педали – едешь. Перестаешь крутить – вскоре упадешь». Но, честно говоря, иногда так хочется остановиться и отдохнуть от этой бесконечной поездки. Тогда, в свои 16, я тоже думала, что должна и смогу, что все не напрасно...

А сейчас, в 25, мне уже все это поднадоело. Постоянно что-то пьешь, мажешь, прикладываешь. А результат... Лишь боль слегка утихает, но болезнь-то все равно берет свое (у меня ревматоидный полиартрит).

Нет, я не пессимистка. Наоборот, стараюсь быть оптимисткой, мыслить позитивно, жить по принципу Луизы Л.Хей: «Относись к людям с любовью, и эта любовь возвратится к тебе приумноженной. Люби себя и свое тело, свой ум, свое осознание, ведь ты есть любимое дитя Вселенной». Я живу исключительно в сегодняшнем дне, наслаждаюсь каждой его прекрасной секундой и знаю, что меня ждет светлое, спокойное и радостное будущее.

Но бывают моменты, когда в душе поселяется тоска. Становится одиноко и обидно. И никакие позитивные настрои не помогают. Начинаешь жалеть себя и сокрушаться по поводу своей несчастливой судьбы. Ведь счастье полным никогда не бывает даже у здоровых людей, а что уж говорить о больных. Лично я счастлива только наполовину. В недостающих 50% осталось очень многое, чего не хватает в моей жизни: общения с друзьями, с окружающим миром, хорошей работы, семьи. Знаете, что самое интересное? В такие минуты хандры мне помогает музыка, но не классика, а наоборот – рок. Слушая тяжелую музыку, я как бы выплескиваю всю свою тоску в эмоции, получаемые от рока. Правда, приступы хандры у меня бывают нечасто...

Сейчас я в поиске. Ищу тот рецепт, который действительно мне бы помог. Пыталась пить водку с маслом, но не смогла продержаться и 20 дней, очень тошнило и болел живот. Решила попробовать H_2O_2, хотя поначалу сомневалась, лечится ли моя болезнь перекисью. Все сомнения развеяло письмо Владимира Евгеньевича Кондратова (№ 19 (223) за 2002 год), которому очень помогла перекись. И я вновь начала борьбу со своей болячкой.

И еще кое-что о рецептах. Перед тем как пить H_2O_2, я решила почиститься. На 1 литр воды (желательно ту, что в бутылках, продается в магазинах) взяла 1 лимон (выжала сок, жмых мелко порезала), 1 головку чеснока (предварительно пропустив через чесноковыжималку), 3 веточки нарезанной петрушки. Все ингредиенты положила в темную бутылку (можно из-под пива), залила литром чистой воды и поставила на 4 дня в темное место. Затем готовую настойку процедила через ткань, добавила две чайные ложки меда и хорошо взболтала, чтобы мед растаял. Принимала по 2 столовые ложки за 30 минут до еды. В итоге этой настойки надо выпить всего три литра. Перерывов не делать: пока пьете один литр, второй уже должен настаиваться.

И закончу свое письмо цитатой из Джона Рескина:

«Смотри на каждую утреннюю зарю, как на начало твоей жизни, и на каждый закат солнца, как на конец ее. Пусть каждая из этих кратких жизней будет отмечена каким-нибудь добрым поступком, какой-нибудь победой над собой или приобретенным знанием».

Стараюсь жить, исходя из этой цитаты.

Адрес: Климушевой Светлане, 167005, Коми, г. Сыктывкар, ул. Малышева, д. 11, кв. 142.

ЧУДО-ГРИБ ВСЕГДА НА СТОЛЕ

Хорошо, что вы часто вспоминаете о чайном грибе. Молодые о нем знают мало, не верят в его силу. А напрасно: ведь он – киллер бактерий. Когда я была студенткой, на каникулы ездила в Кисловодск к родным на отдых. Жила с ними баба Настя, маленькая, щуплая, но очень сильная, выносливая старушка. Она носила тяжелые корзины с фруктами из сада на базар. Мы удивлялись, как она носит эту тяжесть, при том, что у нее после операции осталась только $^1/_3$ желудка.

Когда баба Настя приходила вечером с базара, звала нас: «Хотите гриб?». В большой банке она настаивала чайный гриб, давала попить нам и сама пила – лечилась. С тех пор почти полвека – мне 72 года, 41 год работала педагогом – пью гриб и я. Обычно — после обеда, особенно после мясной пищи — она лучше усваивается. Пьют гриб и пятеро внуков.

Когда болит горло, першит, – полоскаем его грибом, когда глаза болят, – промываем грибом, добавляя кипяченой воды.

Я вам всем желаю здоровья, спасибо тем, кто

придумал «ЗОЖ», это так помогает. Почти 2 месяца я болела, кашляла, чихала. Что только не делала – не помогало. Стала нервничать, бояться, почему не проходит кашель, а вдруг...

Выручил, как всегда, «ЗОЖ»: в нем нашла то, что мне надо (в № 9 за 2001 год). Бронхит излечит сирень! Представьте, за 3 дня я вылечилась — до сих пор не верю! Теперь чудо-лекарство с весны у меня дома — настойка сирени на водке.

И еще кое-что о чайном грибе...

Происхождение его — столь популярного у наших бабушек и дедушек — до сих пор неясно. Согласно преданию, в Китае в период правления династии Цинь (221 г. до н.э.) гриб считали божественным. Ему приписывали способность даровать бессмертие и волшебную силу. 200 лет спустя напиток из чайного гриба стали применять как лекарство. Из Китая его путь лежал в Японию, а оттуда — в Корею и Россию.

Для приготовления чудо-напитка лучше всего брать глиняные горшки. В них наливают 3-5 литров теплого черного чая, добавляя 100-150 граммов сахара на каждый литр жидкости. На теплый чай сверху кладут гриб и в качестве закваски доливают чашку уже готового чайного кваса. В завершение горлышко завязывают марлей и ставят в темное проветриваемое помещение. Спустя 10-12 дней напиток готов.

Чайный гриб – в Японии его называют «комбуча» — обладает целительной силой широкого спектра действия. Он способствует очищению организма от ядов и шлаков, укрепляет защитную систему организма, слывет ярко выраженным «киллером» вирусов, повышает и работоспособность человека. Советую держать этот гриб в каждом доме.

Адрес: Суховетченко Нине, 680014, Хабаровск-14, Большой Аэродром, ДОС-45, кв. 38.

Я – САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК!

Живу я в удивительном поселке неподалеку от Троицкой ГЭС. С одной стороны у нас березовая роща, с другой — сосновый бор. Речка рядом течет – чистая, красивая. Улицы в нашем поселке заасфальтированы, а тротуары как бы выстланы ковровыми дорожками из плиток. Живи да радуйся! Да только не у всех это получается.

Многие настолько ушли в свои болячки, что не видят окружающей их красоты, не радуются каждому новому дню. Понимаю, трудно на наши скудные пенсии радоваться, да и болезни нет-нет, да о себе напомнят.

Так вот, мне всего 73 года и я – самый счастливый человек. Вырастила детей, теперь вот о внуках забочусь, да и правнучке я нужна. А силы черпаю в общении с природой. Что и вам, дорогие зожевцы, советую.

Если есть силы и свободное время, отправляйтесь в лес, любуйтесь снежными шапками на ветвях сосен и елей. Обнимите березку, поговорите с ней... И не сидите на лавочке, двигайтесь – хоть чуть-чуть походите, дайте нагрузку ногам. Уверяю вас – домой вернетесь помолодевшими, в отличном настроении.

А уж когда за столом соберется вся семья – нет большего счастья! Нас 15 человек, и мы живем дружно, согласно, помогаем друг другу во всем. Это тоже прибавляет сил и здоровья, улучшает настроение.

И еще... Я, например, 20 лет дружу с гимнастикой, обязательно – обтирание (душа у нас нет). Летом и не сосчитать, сколько километров прохожу на огороде и в саду, сколько наклонов делаю. Зимой прогулки прочно заняли свое место в распорядке дня, причем стараюсь пройти не меньше двух километров. Так и живу, и семья моя придерживается здорового образа жизни.

Если же вдруг кто-то простудился, схватил насморк, делаю очень простую процедуру: в каждую ноздрю закапываю по пипетке сока из лука два раза в день. Если же кто-то плохо переносит, можно добавить на две пипетки лукового сока одну пипетку кипяченой воды. Хорошо еще попарить ноги – на полведра воды полстакана горчицы, а на ночь попить чай с малиной. Понимаю, это общеизвестные истины, да и рецепты простые, но, поверьте, порой мы забываем о них и хватаемся за таблетки. А лучше избавляться от этих, впрочем, и от других недугов, народными, доступными всем нам средствами.

Адрес: Мухаметшиной Марине, 457105, Челябинская обл., г.Троицк-5, ул.Энергетиков, д.9, кв.15.

КОКТЕЙЛЬ «СОН-ТРАВА»

У меня депрессия с потерей сна, и уже накопился кое-какой опыт борьбы с этой напастью. Поскольку в газете я пока не нашла рецептов по этому поводу, хочу поделиться своими способами.

Во время обострений не надо раскисать и лежать, «умирая», целый день. Это не поможет. Лучше занять себя каким-нибудь делом, хотя бы помыть посуду и постирать. А если устанете, переключитесь на что-то другое. Это отвлекает от тяжелых мыслей. Хорошо успокаивает вязание, плетение. Вообще нужны положительные эмоции, поэтому не смотрите криминальную хронику и боевики по телевизору. Отдайте предпочтение комедии. Себя же надо настраивать на то, что завтра будет лучше, чем сегодня, все плохое – это временное явление, скоро пройдет. И пора уже поверить в свои силы. Занятия физкультурой и спортом, зарядка вскоре убедят в том, что вы справитесь со своими трудностями.

Я горстями пила таблетки. Потом понемногу стала заменять их валерьянкой, корвалолом. Даже после принятой на ночь четвертушки таблетки адалептина я долго не могла уснуть, наутро же просыпалась тяжело и целый день ходила сонная. Теперь перешла на травы, готовлю своеобразный растительный коктейль.

Для растительного снотворного (для настойки на спирте или водке) годятся мята, хмель, мелисса лимонная, цикорий, ромашка, пустырник, иван-чай, сельдерей (корни), овес (зеленый), зверобой, тысячелистник, липовый цвет, укроп (семена), боярышник (плоды), калина (плоды), валериана (корень), шиповник, пион уклоняющийся, арника, лаванда, гинкго. Этот перечень можно сократить или увеличить по вашему усмотрению. Надо учитывать, что пустырник и укроп понижают давление, поэтому либо их исключают, либо добавляют траву для повышения давления.

Замечу, что утром для поднятия тонуса и повышения давления можно принимать экстракт элеутерококка в каплях. Но на ночь, особенно если вы страдаете бессонницей, ни в коем случае этого делать нельзя.

Некоторые настойки (например, валерианы, мяты, пиона) легко купить в аптеке, остается только дома их смешать. Если вы не переносите спиртного, тогда можно запаривать смесь перечисленных трав и пить на ночь. Отвар хранится несколько дней.

Как хорошее снотворное зарекомендовал себя мед (1 чайная ложка), разведенный теплым молоком или водой (полстакана). Однако это средство требует

длительного употребления, сразу не поможет.

Думаю, что зожевцы знают и множество других рецептов от депрессии и бессонницы. Не жадничайте, откройте секрет вашей сонтравы, полезной остальным читателям. Кстати, сейчас пью перекись водорода по каплям и чувствую себя очень бодро.

Адрес: Колтышевой Л., 456655, Челябинская обл., г. Копейск.

МОЯ АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ

Как же заблуждаются те, кто считает: раз перевалило на девятый десяток, надо поставить точку, жизнь-то, мол, прожита. Категорически не согласен! Мне 84 года, я давно забыл о болезнях. А все потому, что веду здоровый образ жизни, не поддаюсь никаким невзгодам.

Нет-нет, не думайте, что все в моей жизни гладко. В 1989 году ушла из жизни моя супруга, я остался один. Конечно, тяжело, горько, ведь мы прожили вместе столько лет! Но я решил держаться, не опускать руки в память о моей жене.

Создал я свою «Домашнюю академию здоровья». В нее вошли вырезки из вестника «ЗОЖ», советы бывалых людей. Три года потратил, зато теперь под рукой практически любой рецепт. А, если честно, они мне и не нужны — я не болею!

Но все-таки возраст напоминает о себе. Подумал, подумал и решил немного увеличить физические нагрузки. Теперь делаю зарядку не только по утрам, но и днем, и даже ночью — если просыпаюсь — непременно несколько упражнений выполню. Каждое лето, на протяжении 35 лет, мы с женой в лес ходили: ягоды собирали, грибы, травы лечебные. И сейчас я продолжаю свои походы, потому что ничто так не прибавляет сил, как несколько часов, проведенных в сосновом бору.

Приведу примеры из моей академии здоровья. Изменил рацион, включив в него больше овощей, фруктов. Регулярно провожу очищение организма, делаю глубокий массаж ступней ног, рук, лица, биологических точек тела. Заставляю себя быть активным, не лениться, не откладывать дела на завтра. Размышляю о жизни, отбрасываю все негативное, радуюсь каждому дню.

Просто, не правда ли? Зато как продлевает жизнь!

Адрес: Абрамову И.Г., 454091, Челябинск, ул. Ширшова, д.11-б, кв. 34.

НЕ НАВРЕДИ СОВЕТОМ!

Редакция, очевидно, и в новом году будет публиковать рекомендации о лечении заболеваний нетрадиционными методами. Эти рекомендации будем предлагать и использовать мы с вами, и качество их будет зависеть от нас. Очень важно, чтобы своими советами мы не навредили больному, а потому они должны быть многократно проверенными на себе.

Ведь бывают рекомендации очень убедительные, а бывают и весьма сомнительные. Когда в рецептах рекомендуют использование овощей, фруктов, ягод, то их полезность не вызывает сомнений. Бывают рекомендации об использовании пророщенных злаков, где автор указывает: лабораторно проверено, что количество витаминов в них увеличивается от 5 до 13 раз – это очень убедительно. А бывают рекомендации использовать травы, которых нет в книгах «Лекарственные растения» — это сомнительно. Много рекомендаций по лечению «живой» и «мертвой» водой, магнитной, талой водой и пропущенной через гидродинамический реактор и т.д., но не указывают, в чем суть целительной силы такой воды, как изменился ее химический состав или структура при замораживании, намагничивании, электролизе. А это важно. Ведь с помощью рекомендаций «ЗОЖ» мы лечим друг друга, и лечение это должно быть эффективным. Хуже того, бывают рекомендации невыполнимые для больного человека. Например, в книге Г.П.Малахова «Целительные силы» на стр. 322 дана рекомендация лечения рака: «Нагрейте медный горшок так, чтобы он раскалился докрасна, положите в него целиком рака и разожгите огонь. Пусть он останется в горшке до тех пор, пока не сгорит и не превратится в золу. Это надо делать в летнюю пору, когда восходит звезда Сириус, а Солнце пребывает в знаке Льва, Луна уже прошла 15 градусов своего круга». Дословно. Не правда ли, что такая рекомендация под силу только работнику астрономической обсерватории?! И тому неясно, а как быть с той золой от рака? А как пользоваться зимой? Кому нужны такие заумные рекомендации? Никому. Совет должен быть доброжелательным, честным и простым, не со слов кумы или соседки, а из личного опыта.

Шуточные стихи посвящаю ветеранам в год Козла.

В 20 лет мы влюбляемся пылко,
В 30 нежно ласкаем детей,
В 40 смотрим на женщин с ухмылкой,
В 50 мы гораздо мудрей.
В 60 старичков и постарше
Я особо отметить хочу:
По утрам мы торжественным маршем
На анализ относим мочу.

Адрес: Семыкину Николаю, 355045, г. Ставрополь, ул. Пирогова, 40-2, кв. 115.

ОТ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА ИСЧЕЗЛА СЕДИНА

О «ЗОЖ» я узнала, когда заболел и умер от рака мой муж. Поздно, к сожалению, познакомилась с газетой. Но она мне очень помогла вылечить мою 90-летнюю маму, у которой тоже был рак желудка. Я стала поить ее чистотелом: заваривала траву и поила. Потом прочитала в газете рецепты перекиси водорода. Ну, терять нечего! Решила поить перекисью. Мама уже отказывалась от пищи, ее постоянно тошнило, рвало. А вот когда стала поить перекисью, то у нее наладился аппетит, она стала нормально кушать. Пришла участковый врач, послушала ее и говорит: «Странно — у нее всегда была аритмия, а сейчас нет. И уж вообще странно: у нее все волосы были белыми, а стали темными, только на висках осталась седина». Значит, стоило пить перекись.

Я и сама ее пью. Мне — 62 года. И я заметила у себя: стали темнеть волосы. Вот так, дорогие мои. Вот вам результат, и спасибо профессору Ивану Павловичу Неумывакину за его рецепт. Жалко, что когда муж болел, этого рецепта я не знала, обязательно бы его применила мужу и даже нашла бы, кого уговорить вводить внутривенно. (Я 12 лет работала в больнице санитаркой, из них лет 9 — в рентгеновском кабинете, а муж — в «Скорой помощи». Знакомых в медицине много осталось).

Так что, зожевцы, не бойтесь, пробуйте, хуже не будет. А помощь — я убедилась — есть.

Адрес: Глазачевой Лидии Алексеевне, 630500, Новосибирская обл., п.Краснообск, д.203, кв.208.

ТЕСТ для мужчин

Судя по письмам мужской части наших подписчиков, по мере старения им частенько досаждает нарушение мочеиспускания. Корреспондент «ЗОЖ» Юлия Кириллова попросила врача высшей квалификации, кандидата медицинских наук, ассистента кафедры урологии Российской академии медицинского последипломного образования Игоря Вячеславовича ЛУКЬЯНОВА проконсультировать наших читателей, обеспокоенных аденомой. Вот что он рассказал:

— Что ни говори, но разный у нас с американцами менталитет. Общеизвестно, что жители Нового Света сильно пекутся о своем здоровье, и до тяжелой операции по поводу аденомы, или, говоря современным языком, доброкачественной гиперплазии предстательной железы, дело не доходит. Очень уж это дорогое удовольствие – несколько тысяч долларов. У нас же народ слишком стойкий и старается перетерпеть неприятности, связанные с выходами в туалет, откладывая визит к урологу. За 18 лет работы в больнице им. С.П.Боткина я таких «застенчивых» упрямых страстотерпцев навидался очень много.

Обидно, например, когда 55-летний архитектор, что называется, в расцвете творческих сил три дня выдерживал состояние острой задержки мочи, пока не поступил к нам на операционный стол. В результате – острая почечная недостаточность, цистостомия (установка через брюшную полость трубки в мочевой пузырь), сеансы гемодиализа (искусственная почка) и вторая группа инвалидности. А ведь достигнутых последствий он мог бы избежать, прояви беспокойство о своем нездоровье раньше.

Так уж природа устроила, что после 50 лет нередко происходит разрастание центральной части предстательной железы. Этот орган размером с грецкий орех старые врачи называли вторым сердцем мужчины из-за непосредственного участия его в половой жизни. Он находится под дном мочевого пузыря, окружая мочеиспускательный канал, а, увеличиваясь, сдавливает его и снижает скорость оттока. К 60 годам 60% мужчин, как правило, становятся обладателями укрупненной железы, и треть нуждается в коррекции мочеиспускания в связи с аденомой.

Основные симптомы нарушения делятся на две группы – обструктивные, то есть связанные с затруднением процесса мочеиспускания, и ирритативные – раздражительные. К первым относятся такие признаки, как ослабление струи, прерывистое и затрудненное мочеиспускание, ощущение неполного опорожнения и задержка мочи. Во вторую группу вошли сильные позывы, недержание, учащение выходов в туалет, особенно ночью (1-4 раза), болевые ощущения. Преобладание первых должно нацелить пациента на оперативный путь решения проблемы, а вторые, хотя и доставляют больше беспокойства, но менее опасны. При правильно организованном консервативном лечении их можно ликвидировать.

В 1992 году в Америке ассоциация урологов приняла систему суммарной оценки симптомов заболевания простаты, которая позже стала мировой. В связи с ростом средней продолжительности жизни людей доброкачественная гиперплазия простаты превратилась в одну из первоочередных медицинских и социальных проблем. Поэтому очень важна самостоятельная первоначальная диагностика в течение последнего месяца перед визитом к врачу.

Итоговый балл IPSS (взгляните на таблицу) равен сумме отмеченных вами цифр.

Если суммарная оценка IPSS не достигает 8 баллов – это соответствует легкой степени недомогания, если составляет от 8 до 19 – средней, превышает 19 – тяжелой.

На ранней стадии можно воспользоваться известными народными снадобьями вроде нежареных тыквенных семечек (трижды в день по столовой ложке). С развитием фармакологии появилось много средств на основе растительного сырья («Гентос», «Уролесан», «Медный всадник» и другие). Самое распространенное у нас – выпускаемый в Волгограде «Тыквеол» в виде лекарственного препарата и биологически активной добавки. Как лекарство его принимают по 1 чайной ложке (что соответствует 3 кг сырой тыквы), или 4 капсулы в день. Курс – 3-6 флаконов.

Не вызывая аллергических реакций, «Тыквеол» снимает воспаление, тонизирует мышцы мочевого пузыря, улучшает кровоснабжение и питание крови кислородом. Прием масла рекомендуется сочетать с микроклизмами 5-10 мл после опорожнения 1-2 раза в день – утром и вечером.

Однако даже при мягкой симптоматике следует предоставить врачу лоцманские функции. Анализируя данные предварительного обследования, исключив рак предстательной железы и установив ее гиперплазию, доктор, скорее всего, ограничится контролем. Такая выжидательная тактика вполне оправданна. Ведь качество жизни больного фактически не страдает из-за имеющихся нарушений. Достаточно

Международная система оценки симптомов болезни простаты (IPSS)

Вопросы	*Ответы*					
Сколько раз вы за последний месяц...	Ни разу	Один раз в сутки	Менее половины случаев	Примерно половина случаев	Более половины случаев	Почти всегда
1. Ощущали неполное опорожнение после мочеиспускания?	0	1	2	3	4	5
2. Захотели снова мочиться раньше, чем через 2 часа?	0	1	2	3	4	5
3. С трудом воздерживались от мочеиспускания при позыве?	0	1	2	3	4	5
4.Отмечали прерывистость мочеиспускания?	0	1	2	3	4	5
5. Ощущали слабый напор струи?	0	1	2	3	4	5
6. Тужились, чтобы начать мочиться?	0	1	2	3	4	5
7. Вставали обычно ночью, чтобы помочиться?	0	1	2	3	4	5 и более

раз в полгода посещать уролога, регулярно делать анализы, соблюдать диету и отказаться от спиртного.

Врач часто дополняет тест IPSS другим, который содержит один вопрос: как бы вы отнеслись к тому, если бы пришлось жить с имеющимися урологическими проблемами до конца жизни? Один из ответов — прекрасно (0), хорошо (1), в общем, удовлетворительно (2), смешанное ощущение (3), в общем, неудовлетворительно (4), плохо (5) или ужасно (6) — представляет собой индекс ухудшения качества жизни. Этот результат используется в дальнейшем при выборе урологом тактики лечения.

Если состояние постепенно ухудшается и итог теста IPSS превышает 8 баллов, а индекс качества жизни превышает тройку, то обойтись траволечением нельзя. Врач-специалист проведет комплексное обследование и, скорее всего, назначит медикаментозную терапию.

Мне вспоминается пациент, который долгое время применял народные средства, не обращаясь к медикам. А надо сказать, что беда подстерегает наших подопечных в каждой аптеке, поскольку лекарства против заболеваний простаты продаются вообще без рецепта. Вот и тот больной в свои 70 лет полагал, что все образуется – он же лечится, сам, без помощи поликлиники и урологов.

Но здоровье этого зрелого мужа все ухудшалось. Он был госпитализирован к нам на четвертый день после того, как прекратилось мочеиспускание. Все признаки отравления наличествовали – сухой язык, тошнота, рвота, «прыгающее» давление. А мочевой пузырь прощупывался уже где-то на уровне пупка. Анализ крови свидетельствовал о почечной недостаточности. Предстательная железа оказалась увеличенной до 80 куб. см (при норме 30). Ему сделали экстренную операцию — цистостомию.

Спустя два месяца после операции почечная недостаточность сохранялась, поэтому из-за опасности для жизни удалять предстательную железу у него не стали. Теперь он обречен на затяжную терапию. Таким образом, заменив медицинское наблюдение длительным самолечением, он сам себя обрек на опасные последствия. Кстати, среди других осложнений можно назвать камни мочевого пузыря, инфицирование мочевых путей и хроническую почечную недостаточность.

В тяжелых случаях, конечно, только врач может решить вопрос об операции и ее целесообразности. Сейчас появилось очень много препаратов, которые позволяют обойтись без хирургического вмешательства. Из нескольких десятков лекарств, большая часть которых доступна и в нашей стране, одни направлены на уменьшение размеров предстательной железы, другие вызывают расслабление мышц вокруг нее и мочеиспускательного тракта.

Стандартного серийного лечения не существует. Заболевание предстательной железы требует индивидуального подхода. Но первый шаг к оптимальному решению задачи остается за вами. Начните с наблюдения за собственным организмом и заполнения таблички IPSS, дальнейший путь поможет определить уролог.

Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть

В 72 ГОДА ЗДОРОВЕЕ, ЧЕМ БЫЛ В 45

Начну с раздумий о дальнейшей судьбе своего друга по имени «ЗОЖ».

Очень хорошо, что у вас появился свой сайт в Интернете, но вы сами признаете, что пока он доступен далеко не всем. И это еще надолго (если вообще когда-нибудь Интернет станет доступен широким массам). В то же время поток писем из года в год растет, значит, растет и популярность вестника, а с нею на нашем диком рынке растет и цена на «ЗОЖ» (в январе 2002-го – 3 р. 50 коп., а в сентябре – 5 руб.). Поэтому нельзя, как советуют некоторые эстеты, превращать «ЗОЖ» в размалеванное издание, оно сразу подорожает на 15-20 рублей. Это его и погубит.

Как бывший художник-оформитель, считаю, что по форме вестник выглядит оригинально, менять ничего не надо.

Безусловно, публикация 2 раза в год своего каталога – важное дело, и, может быть, в этом частичное решение проблемы роста. А если каталог за 10 лет ввести на сайт?

И последнее. Печатая адреса авторов и стимулируя пересылку бандеролей по почте, вы даете тем самым дополнительную прибыль министерству связи. Другие издания такой щедростью не обладают. Это дает основание, на мой взгляд, договориться с ним (с почтовым ведомством) о снижении подписной цены на «ЗОЖ».

Мне 72 года, бывший ракетчик. Хочу поделиться своим опытом, в том числе и горьким, как я шел к здоровому образу жизни.

8 лет, страдая от аденомы предстательной железы, я лечился импортными пилюлями (наших тогда еще не было). Но однажды летом промок до нитки под дождем. Остыл, и все – слив мочи перекрылся. Спасли от разрыва мочевого пузыря хирурги, слили 1200 мл через катетер и назначили операцию. Вырезали успешно, вот уже 5 лет чувствую себя нормально. Вывод: аденому лучше вырезать, и чем раньше, тем легче.

Через 8 месяцев после той операции снова попал под нож врача. На этот раз «схватили» желчные камни. Удалили желчный пузырь, почистили печень, кровь. Еще раз спасибо нашим военным медикам. С тех пор я перешел на раздельное питание, ежегодно делаю чистки, не курю, не пью («по-русски»), выполняю другие рекомендации врачей по здоровому образу жизни. А в случаях появления какого-либо недуга сначала ищу лекарства в народной медицине, и уж если они не помогают, тогда перехожу на таблетки по рекомендации врача. Могу сказать, что сейчас я чувствую себя здоровее, чем в 45-50 лет.

А вот как я выходил из послеоперационного состояния. Известно, что лежачему больному скучно. Но есть книги. Начал читать современный детектив – мысль теряется в сложности сюжета. Классическая литература – слишком затянуто, клонит ко сну. Тогда жена принесла из дома уже читаный-перечитанный сборник «Анекдоты от Никулина». Вот это было то, что надо. Для всей палаты лекарство. Тут и краткость, и яркость мысли, и юмор. У всех «сокамерников» поднялось настроение и стало заметно улучшаться здоровье. Даже медсестрички это заметили. Так что не права Т.В.Баранова (№ 17 (221) за 2002 г., стр. 8), что в «ЗОЖ» не место стихам. Просто нужно научиться понимать их душой. А когда почувствуешь, что болезнь победил, хочется даже песни петь.

Адрес: Микку Валерию Петровичу, 143922, Московская обл., Балашихинский р-н, п/о Заря, ул. Пионерская, д. 5, кв. 16.

ДЕРЖИ МЕНЯ, СОЛОМИНКА, ДЕРЖИ

Живу в Германии, мне 55 лет. Как только узнала о существовании вестника «ЗОЖ», сразу же подписалась. Кстати, сделать это совсем просто: один телефонный звонок: 030/ 22651924 — и через две недели газета придет в ваш дом. Кроме того, по желанию подписчиков им высылают справочник «Лекарственные растения» на четырех языках, в том числе и на русском. Имея такой справочник, можно заказывать необходимые травы в немецких аптеках. Для меня «ЗОЖ» — та самая соломинка, которая позволяет держаться на плаву.

Я пользуюсь рецептами и советами, веду картотеку, чтобы легче было найти тот или иной рецепт. Считаю, нам, людям, оказавшимся по тем или иным причинам вдали от Родины, вестник – добрый друг и помощник. Приходишь здесь к врачу и из-за недостаточных знаний немецкого не всегда можешь объясниться со специалистом по поводу заболевания. Я решительно занялась своим оздоровлением, не прибегая к помощи медиков. И тут уж без «ЗОЖ» не обойтись. Очень он мне помогает.

На прощанье хочу сказать, что вестник «ЗОЖ» приобретает в Германии все большую популярность. Это как голос с Родины...

Адрес: Anders Lidia, Ludwig Str., 9, Bad Nauheim, D-61231.

...И ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДУШИ

«ЗОЖ» дает материал не только для лечения физических болезней, но и для лечения души. Вы не обратили внимания на то, что очень многие написавшие сообщают полностью свой адрес? А для чего? Многие хотят, чтобы им кто-нибудь написал. О чем? Да о чем угодно. И у каждого свои причины для переписки. Так откройте хоть страничку, так же, как и «Отзовитесь». Но назовите ее «Переписка», или «Жду письма», или «Ищу друзей»... Представьте себе, живет старушка 75 лет, никого нет, в ящик для писем она и не заглядывает, а то какая радость, ей кто-нибудь откроет душу, попросит совета, и у человека одинокого легче на душе станет, а все благодаря вам.

Есть и такая идея: рассказывать о признаках разных болезней. Ведь практика такова: приходишь к врачу, жалуешься на что-то, он молча пишет, что пишет – в жизни не прочитать. В лучшем случае назовет лекарство. А чтобы поговорить, посоветовать — Боже упаси! В результате через некоторое время больной опять идет к тому же врачу с тем же самым. Действительно, сейчас равнодушие медиков неописуемое, отчего очень горько.

Желаю вам быть еще более востребованными.

Адрес: Гридневой (Костыгиной) Любови Сергеевне, 626083, Тюменская обл., Исетский р-н, с. Бархатово.

«ЗОЖ»: М-м-да, зачем же нам, Любовь Сергеевна, рубрикв «переписка»? Да весь вестник и есть таковая рубрика. Он и задумывался 10 лет назад с тем, чтобы люди боролись не только с болезнями, но и с одиночеством, чтобы имели возможность переписываться друг с другом, общвться, искать единомышленников...

ПО-ПРЕЖНЕМУ ВЕРЮ В СЧАСТЬЕ

После того, как было опубликовано мое письмо «Ходьба и травы – мое лекарство» в № 13 за 2002 год, мне пришло очень много стихов со всей России и даже из Америки. Сейчас накопилась целая тетрадка стихов от зожевцев. И тогда у меня родилась следующая идея: а что, если нам общими усилиями выпустить сборник стихов под названием «Стихи зожевцев»?!

Люди, такие же, как и я, — пенсионеры – никогда не смогут самостоятельно выпустить книги своих стихов, а они, согласитесь, достаточно хороши... Вам в газету приходит очень много стихов, среди них есть замечательные. Давайте соберем их воедино! Я думаю, что если мы опубликуем подобную идею в вестнике «ЗОЖ», то найдутся спонсоры, которые помогут ее осуществить. Как бы это было здорово! Уверена, что идея вызовет большой резонанс, и нас поддержат!

А наши стихи – это жизнь! Они помогают справляться со всеми недугами и бедностью.

...Я еще так много жду
от жизни,
И по-прежнему
я в счастье верю.
А когда слагаю свои
вирши, -
Лишь тогда живу
и не старею!

Адрес: Елфимовой Тамаре Александровне, 624086, Свердловская обл., В-Пышминский р-н, пос. Зеленый бор, ул. Октябрьская, д.6.

СОСТАВЛЯЮ ДВА КАТАЛОГА

Меня зовут Дима Тарасов. Учусь в 11-м классе. «ЗОЖ» мы выписываем уже третий год и читаем всей семьей. Я систематизирую все заметки, составляя два каталога: болезней и средств лечения (травы и медикаменты). Когда понадобится, — можно легко найти необходимую статью.

Хочется попросить зожевцев: кто знает, как мне излечиться от высокого артериального давления, оно у меня повышается до 190/90. А мне ведь только 17 лет! Диагноз ставят врачи: артериальная гипертония, вегето-сосудистая дистония. Может, кто избавился от этих болячек? Буду очень благодарен за советы.

Адрес: Тарасову Дмитрию, 626241, Тюменская обл., с. Вагай Северный, пер. Дорожный, д. 11.

В ПРОРУБЬ ЗА... ЗДОРОВЬЕМ

Казалось бы, столько уже написано о пользе зимнего купания в проруби, что вроде бы и добавить нечего. И все же...

Я начал купаться в речной проруби после лечения в санатории, когда почувствовал: от процедур и уколов толку никакого. В декабре впервые вышел босиком на снег и за 24 дня довел хождение это до пяти минут, причем ходил по снегу, не стиснув зубы, а улыбаясь, отрешаясь от всех земных проблем. Потом вытирал ноги полотенцем и заходил в дом. И ни разу за эти 24 дня я не кашлянул, не чихнул. И давление было в норме. Зато какое неповторимое ощущение – тепло, жжение в ступнях, будто заново родился.

А 24 декабря 2000 года впервые в 47 лет решил искупаться в проруби. Готовился очень тщательно. Прорубил аккуратную прорубь в реке размером 3х3 метра, разделся на берегу, отважился окунуться. Правда, голову не мочил. И знаете, ничего страшного. Растерся полотенцем, пришел домой, пообедал. Никакого спиртного, иначе весь эффект пропадает. Результат? Вот уже два года я забыл о простудных заболеваниях, высоком давлении, плохом сне и аппетите.

Хочу предупредить новичков: перед самым первым ырянием нужно правильно себя настроить,

подготовить психологически. Я опускаюсь в прорубь только после такой подготовки, плещусь секунд 30-40. На лед выхожу босыми ногами, обтираю ступни, надеваю обувь. И только потом как бы промокаю тело махровым полотенцем, одеваюсь и чувствую себя молодым и здоровым.

А ведь если честно, то я несколько лет назад даже летом в речку не заходил – мерз. Зато теперь заметил, что сбросил годы, окреп, да и тромбофлебит отступил.

Адрес: Ивашкину Алексею, 649006, г. Горно-Алтайск, ул. Горос-Гуркина, д. 70, кв. 33.

КАК МЫ «ЗАЗЕЛЕНЕЛИ»

Меня зовут Саша, мне 11 лет. Я учусь в 6-м классе. Мы – мама, я, бабушка и дедушка – очень любим вестник «ЗОЖ». Благодаря ему наша, в общем-то, тоскливая жизнь «зазеленела», то есть похорошела. А «зазеленели» мы еще и потому, что, познакомившись с «ЗОЖ», стали использовать лекарственные травы. Ну вот, например, болели у дедушки зубы. Прочитал он в вестнике о том, что помогает срезанный листик каланхоэ. Приложил несколько раз, и действительно помогло. Вдохновило это и нас – летом мы собирали травы, сушили, чтобы на зиму хватило.

Я тоже читаю вестник, моя любимая рубрика «Творческий клуб». Пытаюсь и сама писать стихи, рассказы, смешные фразы, услышанные на улице, в магазине, в школе. Ну вот, например: «Как мне доставить себя к магазину?» Или: «Я думаю, только автобус поможет вам пройтись пешком». Если вы улыбнетесь, я буду рада.

Адрес: Сикорской Саше, 426057, Удмуртия, г.Ижевск, ул.Красноармейская, д.125, кв.45.

«ЗОЖ»: Саша, мы улыбнулись. Продолжай в том же духе.

ЛЮБЛЮ СМОТРЕТЬ НА НОЧНОЕ НЕБО

Живу в Верхнетоемском районе Архангельской области. Да, жизнь трудна, бывает, бьет, и очень сильно. Но ночью на дежурстве (я работаю сторожем) почему-то приходят на ум строки о жизни, о природе, обо всем.

Сильно заболела энцефалопатией. Начала лечиться по письму доктора В.С. Хорошева.

Золотой человек! Спасибо ему за советы и помощь. Только нигде не могу достать ортопедический воротник (у меня была травма позвоночника и черепно-мозговая травма в 1999 году).

А вообще я верю и буду верить в то, что обязательно поправлюсь, ведь мне 42 года. Хочется пожить еще на белом свете. Рано умирать. Двое детей, муж ногу сломал (3 месяца в гипсе), а я тогда лежала в больнице. Вся тяжелая работа теперь на мне. Хотя нельзя работать ночью, нельзя носить тяжести, но...

Родные (в частности, муж) сначала смеялись, что начала писать стихи. Но сейчас привыкли. Пишется почему-то на дежурстве, когда обхожу свою территорию. Хоть и страшно, но не поддаюсь страху и унынию. Люблю смотреть на ночное небо, звезды, на восходящее солнце. А Северное сияние? Ну что еще для жизни надо?

Созидать природу, дарить людям Добро и Счастье. Быть милосердными. И все у нас будет хорошо. Ведь мы — люди!

Успеха, друзья, вам!
Чтоб вестник сиял!
Чтоб каждый читал
И «ЗОЖ» прославлял.
Мы верим, мы знаем,
Что встретимся вновь!
Ты с нами, наш вестник,
Ты — наша любовь!

Адрес: Мальцевой Ольге Сергеевне, 165511, Архангельская обл., Верхнетоемский р-н, п/о Авнюга, дер. Федьков-Починок.

«ЗОЖ»: Милая Ольга, и все же берегите себя!

ПОСТАРАЙТЕСЬ РАДИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

В городском женском клубе «Подружка» мы выработали свой кодекс здорового образа жизни. Предлагаем его читателям «ЗОЖ».

1.Постарайтесь каждый день принимать прохладный душ.

2. Заведите рядом с зубной щеткой ложечку для чистки языка.

3. Устраивайте раз в неделю разгрузочный день (в идеале – голодный день).

4. Если лень делать утром зарядку – делайте хотя бы 20 приседаний (это очень полезно для кровеносной системы).

5. Не забывайте о пользе чеснока, если вы будете съедать по маленькому зубчику каждый день, то избавитесь от опасности заболеть многими болезнями.

6. Спите на твердой постели, в хорошо проветренной комнате.

7. Уговорите себя съедать натощак и перед сном хотя бы пол-ложечки меда – получите не только здоровый желудок, но и крепкий сон.

8. Не тратьте деньги на сладости, лучше покупайте на них фрукты, соки.

9. Никогда не думайте о болезнях, смерти – оптимисты живут дольше и веселее!

10. Хорошо относитесь к окружающим вас людям, к природе – в ответ получите то же самое.

Адрес: Хныкиной Галине Павловне, 142412, Московская обл., г.Ногинск, ул.Климова, д. 40, кв.10.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ МОЕЙ БАБУШКИ

Хочется сказать: печатайте полностью интересные письма зожевцев, в которых описываются жизнь и способы выживания замечательных людей в это непростое для всех время. Эти письма целительные: они несут положительную энергию и лечат без лекарств.

Вестник «ЗОЖ» — это луч света в темном царстве. Где, в какой газете или журнале можно найти такую духовность, милосердие и доброжелательность, любовь, искренность? Только в нашем вестнике «ЗОЖ»! Поэтому подписчиков становится все больше и больше.

Я давно с удовольствием читаю «ЗОЖ» вместо художественных романов. Телевизор почти не смотрю: пожары, взрывы, насилие, ненависть — все это путь к болезням. О разрушающем действии кровавых детективов и порнофильмов на здоровье предупреждают врачи, ученые. Мозг человека должен совершенствоваться, думать о духовном, возвышенном.

Ведь «духовность — это не фанатичная религиозность, это постоянное совершенствование человека до тех пор, когда он станет излучать тепло, творить добро. Духовность и доброжелательность, милосердие ведут к долголетию».

Секрет долголетия моей бабушки, которая ни разу не была в кабинете врача и прожила 94 года, следующий: она никогда ни с кем не ругалась, никому не завидовала, не воровала, молилась Богу, соблюдала посты, всю жизнь трудилась в селе, любила юмор.

Немного о себе: я пенсионерка, в больницу ходить не люблю, даже к зубному надо, а я боюсь. Люблю обливаться холодной водой, нравится контрастный душ.

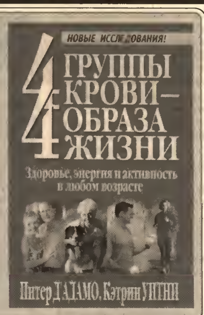
Адрес: Бахаровской Тамаре, 403876, Волгоградская обл., г. Камышин, 5 мкр., д. 34, кв. 59.

СТОИТ ЛИ УЧИТЫВАТЬ ГРУППУ КРОВИ

Вот уж поистине нет у нас сегодня почты, в которой читатели не задавали бы вопросы относительно питания в соответствии с группами крови. То есть переведенная на русский язык и изданная в России книга Питера Д'Адамо и Кэтрин Уитни «4 группы крови, 4 образа жизни» посеяла массу сомнений в душах россиян и заставила задуматься над вопросом: «А то ли мы едим?»

Нашлись и медики, которые немедленно использовали, надо полагать, временное замешательство и принялись за хорошие, разумеется, деньги стряпать якобы целительные диеты для жаждущих.

Полагаем, материал доктора биологических наук Валентина АКОПЯНА внесет некоторую ясность в суть возникшей проблемы.



Говорят, есть две проблемы, которые с незапамятных времен волнуют людей с достатком: одна из них – «чего бы съесть», а вторая – «как бы похудеть».

Еще в Древнем Риме врачи советовали ежемесячно голодать два дня подряд. В вечер перед этими днями рекомендовалось съесть меру квашни, первый день провести в бане, а второй в храме. В эти дни разрешалось пить только воду и разбавленное вино, а после, еще пару дней, есть легкую пищу. Мера квашни и баня помогали очистить тело изнутри и снаружи, а молитва — очистить дух.

Интерес к разным системам питания не утрачен и сегодня. Это и строгое вегетарианство, и раздельное питание, и сыроедение (все в сыром виде), и еще ряд различных систем. Недавно появились сообщения, что людям с разными темпераментами необходимы и различные минеральные вещества.

А нынче в моду входит система, предложенная двумя врачами Джеймсом Д'Адамо и его сыном Питером Д'Адамо. Эти врачи утверждают, что существует тесная связь между группами крови и пользой от той или иной пищи. Их «наука» базируется на предположении, что первобытные люди – охотники имели одну-единственную группу крови.

Затем, когда люди стали заниматься земледелием и употреблять растительную пищу, появилась вторая группа крови. У кочевников, питавшихся преимущественно молочными продуктами, возникла третья. А четвертая образовалась будто бы в результате браков между людьми с первыми группами, в те времена, когда орды варваров буквально прошили насквозь многие отжившие свой век цивилизации и расселились по всей территории Древнего Рима.

Возможно, основой предположения Д'Адамо послужил изначальный смысл слова «диета», что по-гречески означает «образ жизни». Однако это смелое предположение в корне ошибочно.

Судите сами: человекообразные обезьяны обладают теми же группами крови, что и человек, а резус-фактор и вовсе обнаружили сначала у макаки-резус. Состав крови человека, шимпанзе и горилл настолько схож, что ее можно переливать от обезьяны человеку, соблюдая, конечно, групповую совместимость.

Кровь других животных также делится на группы: у собак обнаружено 8 групп крови, у кошек не меньше трех, у коров и лошадей более десятка. Наличие групп крови обнаружено и у многих других животных и птиц: у овец, свиней, кроликов, крыс, мышей, кур, голубей. Хотя ни обезьяны, ни собаки, ни мыши, ни коровы, ни голуби не меняли образа жизни, да еще и столько раз, сколько у них групп крови. Иными словами, возникновение групп крови у людей никак не связано с их образом жизни и питанием.

Новые методы определения группы крови даже по высохшим останкам и кусочкам костей позволили исследовать тридцать мумий алеутов, живших в доисторическую эпоху и найденных в вечной мерзлоте. Исследования показали, что 8 из древних алеутов имели вторую или третью группу крови, тогда как в соответствии с представлениями Д'Адамо этого в те времена вообще не могло быть, да еще и у людей, традиционно питавшихся животной пищей.

Но, может быть, все же живущим ныне людям с разной группой крови полезны одни продукты питания и вредны другие? Попробуем разобраться.

Группы крови были открыты совсем недавно, всего сто лет назад, и объяснили многочисленные неудачи попыток возместить потерю крови человеком при кровотечениях. Переливание крови от человека человеку иногда оказывалось успешным, но часто приводило к склеиванию в комки клеток

красной крови — эритроцитов больного.

Существует четыре основные группы крови. Их обозначают либо римскими цифрами I, II, III, IV, либо буквами О, А, В, и АВ. Эти группы отличаются присутствием особых молекул – агглютиногенов на поверхности эритроцитов и агглютинов в плазме крови, которые и отвечают за склеивание эритроцитов. Перед переливанием врач испытывает кровь донора и больного на совместимость. Если кровь совместима – ее можно переливать и эритроциты больного не склеятся.

В середине 19-го века эстонские ученые обнаружили в растениях — клещевине, бобах, проростках пшеницы и многих других — особые белки, также способные вызывать склеивание эритроцитов, если их добавлять в пробирку с кровью.

Позже эти белки, играющие важную роль в процессах жизнедеятельности (и заслуживающие того, чтобы о них поговорить отдельно), были обнаружены у всех живых существ и названы лектинами. Некоторые из лектинов растительного происхождения по-разному склеивают эритроциты человека, в зависимости от его группы крови, и это послужило еще одним основанием для Д'Адамо считать, что у людей с разными группами некоторые продукты могут вызвать нежелательные изменения в крови, а следовательно, во всем организме.

Следует, однако, помнить, что лектины попадают к нам в организм с пищей через желудок, а это не одно и то же, что добавлять их в пробирку с кровью. Пьют ведь жители Севера теплую оленью кровь, считая ее весьма полезной и не думая о совместимости со своей.

В идеале, основные компоненты нашей пищи – белки, жиры и углеводы – под действием специальных веществ – пищеварительных ферментов распадаются в желудочно-кишечном тракте до отдельных составляющих. Жиры распадаются до жирных кислот. Сложные углеводы — крахмал и гликоген расщепляются в организме до простых сахаров, а простые углеводы — сахара (глюкоза, фруктоза) и переваривать не требуется. Они всасываются в ротовой полости, двенадцатиперстной кишке и тонком кишечнике.

Животные и растительные белковой природы, в том числе и лектины, распадаются в желудке до отдельных элементов — аминокислот. Очевидно, что при этом белки теряют свои свойства, а аминокислоты «не помнят» их, точно так же, как отдельные кирпичи разрушенного дома «не помнят» ни его планировки, ни номера, ни названия улицы, где он стоял. Именно поэтому белковые лекарственные препараты не делают в виде таблеток. Тот же инсулин, необходимый диабетикам, вводят в организм, минуя желудок, так как там он, как и другие белки, разрушается до аминокислот. И уже из этих, отдельных аминокислот организм строит свои собственные белковые молекулы, выполняющие в организме самые разнообразные функции.

Однако на практике из белков в желудке образуются не только свободные аминокислоты, но и короткие двух-, трех-, четырехзвенные аминокислотные цепочки. Они хоть и в очень малых количествах, но тоже всасываются в кровь, несут информацию о том, какая пища была съедена, и иногда могут даже вызвать аллергию. В некоторых случаях неполное расщепление белков оказывается причиной развития тяжелых заболеваний.

На кусочки чужеродных белков, попадающие в кровь, организм реагирует активизацией своих защитных систем. Эти обломки чужих белков, как, впрочем, и болезнетворные бактерии, а также остатки собственных клеток организма, поглощаются и уничтожаются особыми клетками – макрофагами, которые играют роль нашего личного внутреннего спецназа. Именно поэтому мы спокойно воспринимаем знакомую пищу, а незнакомая пища, пока к ней не привыкнешь, может вызывать у нас проблемы. В Юго-Восточной Азии едят, например, змей, во Франции – лягушачьи лапки, в Северной Африке – жареную саранчу, а нам и представить это трудно. Но привыкнуть можно. Так же, как привыкли мы к картошке, подсолнечному маслу, помидорам, хотя появилось все это у нас только после открытия Америки.

Рассказывают, будто еще во время Первой мировой войны стоял где-то в Манчжурии всеми забытый российский полк. Когда закончились запасы съестного, интенданты полка раздобыли у местных жителей чумизу, из которой варили кашу для солдат и офицеров. Через два–три дня к командиру полка явилась делегация солдат и сообщила, что солдаты не могут есть эту кашу, так как от чумизы у всех несварение желудка. Полковник рассердился не на шутку, ссылаясь на то, что господа офицеры едят и ничего им не делается, а солдаты, видите ли... Однако полковой врач не удивился и объяснил, что господа офицеры все время едят разные блюда, и их желудки привыкли к разному, поэтому и чумиза для них нипочем, а солдаты изо дня в день ели одну и ту же кашу и к чумизе теперь привыкнут не сразу.

Так что же можно сказать о системе питания Д'Адамо? А только то, что одно из положений, на которых она основана, в корне неверно, а второе может иметь значение только тогда, когда пища в нашем организме переваривается из рук вон плохо, защитные силы организма заметно ослаблены и наш «спецназ» – макрофаги — не справляется со своими обязанностями. В таком состоянии не диету соблюдать, а лечиться надо.

Кстати, недавно было показано, что при двухдневном воздержании от пищи (по старинной диете) оголодавшие, лишенные обычного рациона макрофаги быстро очищают организм от всего ненужного и даже от дефектных клеток, которые могут переродиться в злокачественные.

Валентин АКОПЯН, доктор биологических наук.

Если провести конкурс на самую массовую болезнь, ею наверняка окажется остеохондроз. Это подлинная болезнь цивилизации, “молодеющая” самыми стремительными темпами.

Лечения этой болезни, строго говоря, не существует: ведь деформированные, треснувшие, а то и разрушенные межпозвонковые диски не обновишь и на новые не заменишь. Можно лишь в той или иной мере снизить остроту недуга, например, с помощью профессионального массажа.

Но как быть тем, кому, во-первых, массаж по различным причинам недоступен, во-вторых, занятым на тяжелой физической работе? Ведь пущенный на самотек шейный и грудной остеохондроз в один отнюдь не прекрасный момент может сделать человека нетрудоспособным.

Может ли человек сам, без помощи врача помочь себе профилактически или в случае обострения болезни? Врач-психотерапевт 1-й дорожной больницы Челябинска Елена Александровна ВИНОГРАДОВА убеждена, что такая помощь самому себе вполне реальна. На протяжении долгого времени она обучает своих пациентов практическим приемам снижения остроты остеохондроза. Ее советы, несомненно, пригодятся и читателям «ЗОЖ».

КАК СМЯГЧИТЬ ОСТЕОХОНДРОЗ

Грудной остеохондроз часто приводит к боли в сердце, шейный – к повышению давления. При первых подобных проявлениях болезни следует начать действенную помощь организму.

Для выполнения упражнений необходима кушетка. Это может быть кровать или диван, но важно, чтобы предмет мебели для лежания имел достаточно острый край. Нужно лечь на спину, а руку свесить с кушетки таким образом, чтобы середина плеча попадала на острый край. Через несколько мгновений вы почувствуете, как рука наливается приятной тяжестью. Как только ощущение приятности начнет пропадать, нужно слегка подвигать рукой – сменить точку прижатия плеча к краю кушетки. Вскоре рука начнет затекать, значит, пора еще раз сменить положение руки. И так, постепенно, пройтись всей длиной плеча по краю кушетки. Как только появится ощущение дискомфорта, выполнение упражнения следует прекратить.

Это упражнение необходимо для профилактики остеохондроза, делать его лучше по утрам и вечерам. Если болезнь сильно дает себя знать, особенно, когда перетрудившаяся рука ноет или даже затруднено ее движение, упражнение надо повторять до 10 раз в день.

Елена Александровна особенно подчеркивает безвредность и безопасность такого «самолечения»: ведь когда человек ориентируется на комфортность своих ощущений, он не может достичь запредельных, опасных для организма нагрузок. Врач-невропатолог, к которому обращаются с жалобой на негнущуюся руку, использует прибор для вытяжения, определяет, какой гирькой необходимо его нагрузить. И, в принципе, может ошибиться. Естественное вывешивание руки от подобной ошибки страхует: вес руки определяется конституцией тела, которое является самым точным прибором.

Следующее упражнение применяется для постановки сдвинувшихся позвонков на место. Надо лечь на пол и так запрокинуть голову назад, чтобы смотреть вверх-назад на противоположную стену. В этом положении следует сделать вдох, вжать затылок в пол примерно на одну треть своей силы и сосчитать до 10. Затем на выдохе расслабиться, закрыть глаза и сосчитать до 20. Потом повторить все сначала, но вжать затылок в пол уже на половину своей силы. После расслабления третий раз вжать затылок, используя примерно две трети своей силы. И, разумеется, снова расслабиться. Упражнение надо выполнять утром и вечером.

Врач Виноградова специально обращает внимание: если ломит шею, ни в коем случае не следуйте советам окружающих: повертеть шеей. Это может сильно навредить: ведь ломит – значит, мышцы перенапряжены. При этом опасно напрягать их еще больше. Рекомендуемое упражнение чередует легкое напряжение с расслаблением, то есть не опасно и к тому же ставит сдвинутые позвонки на место.

Теперь лягте на пол животом вниз. Подложите под лоб ладонь и упритесь в нее. На вдохе вдавливайте лоб в ладонь на половину возможной силы, зафиксируйте это напряженное состояние на 10 секунд. Затем на выдохе поверните голову чуть-чуть влево и расслабьтесь на 20 секунд. В этом положении (со слегка повернутой влево головой) на вдохе снова вдавливайте лоб в подложенную под него ладонь, зафиксируйте на 10 секунд. На выдохе поверните голову вправо примерно под таким же углом, что поворачивали влево, и расслабьтесь на 20 секунд. Следующий цикл: опять поворот головы влево, но уже немного на больший, чем в первом случае, угол. И затем – на столько же вправо. Повторяйте упражнение до тех пор, пока позволит шея. Она сама остановит вас в нужном месте.

Для четвертого упражнения снова потребуется кушетка. Нужно лечь на спину, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к животу. Руками следует упереться в бедра и на вдохе как будто отжимать их от себя. А ноги в это же время тянуть к себе. Два этих усилия на встречных курсах создают напряжение. Оно не должно продолжаться дольше 10 секунд. За ним с выдохом следует обязательное расслабление на 20 секунд. При этом на выдохе

старайтесь как можно сильнее вдавить крестец в кушетку. Упражнение можно повторить несколько раз, не доводя себя до усталости.

Лежа на спине, согните ноги в коленях, немного подтяните их к животу, разведя колени в стороны, но при этом соприкасая большие пальцы ног. Руками обхватите ляжки и старайтесь на вдохе тянуть их на себя, а ноги – от себя. Как обычно, напряжение не должно длиться больше 10 секунд. Расслабление на выдохе связано с подтягиванием коленей к груди и легким покачиванием вперед-назад, опять 20 секунд. Напряжение следует начать с трети возможного усилия или даже с одной пятой. А если есть болевой синдром, то даже с одной десятой.

Это упражнение также безопасно, поскольку изометрическое (равное во всех направлениях) напряжение мышц страхует от перенапряжения.

Последнее упражнение. Лягте на пол на спину. Ноги согните в коленях и положите на кушетку (можно на стул или кресло). Лежите в таком положении, пока телу приятно. Первое ощущение дискомфорта сигнализирует о завершении упражнения. Оно дает разгрузку натруженным мышцам.

Предложенные упражнения отнюдь не гарантируют исцеление от остеохондроза. Но они облегчают самочувствие, восстанавливают работоспособность. Если же здоровый человек выполняет их регулярно, он может вообще не знать, что такое остеохондроз.

Советы записал Григорий МАЛАЙ.

H_2O_2 – СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ

Тут в газете «Известия» появилась любопытная заметочка под названием «Смертельное оружие». Она небольшая, и я позволю себе привести ее полностью.

Ученые из Института Скриппса считают, что антитела могут убивать бактериальные клетки озоном.

Ранее предполагалось, что молекулы антител только обнаруживают бактерии и сигнализируют об этом клеткам иммунной системы, предоставляя им сделать всю «грязную работу» по уничтожению микроорганизмов. Оказывается, молекулы антител могут производить перекись водорода – агрессивный окислитель, который продырявливает мембраны бактериальных клеток. Побочным продуктом этой реакции является озон – трехатомный кислород. Способность антител подвергать патогены действию перекиси водорода и таким образом участвовать в их уничтожении открывает возможность разработки новых средств против множества заболеваний – от бактериальных инфекций до рака. Кроме того, «умение» антител производить токсические вещества заставляет по-другому взглянуть на их роль во многих воспалительных заболеваниях, таких как атеросклероз, красная волчанка, рассеянный склероз и ревматоидный артрит.

Чувствуете? На нашу мельницу-то водичка. О той же перекиси водорода – H_2O_2, о которой в последнее время с подачи профессора, доктора медицинских наук Ивана Павловича Неумывакина мы говорим много и, что подтверждают письма, с пользой для читателей.

Естественно, я тут же, несмотря на субботу, принялся названивать Неумывакину:

— Читали в «Известиях»?.. Нет?! Но это же 2:0 в нашу пользу! О любимой вашей H_2O_2...

Надо отдать должное профессору — он приехал немедленно и, невзирая на то, что лифт в этот день в доме работал, в свои 75 пешком поднялся на седьмой этаж.

После внимательного прочтения вышеуказанной заметки и началась наша беседа.

— Ну, как, — торжественно спросил я, ожидая от профессора столь же восторженной реакции.

— Гм... Все это почти так...

— Почти?

— Я в прошлом 30 лет занимался наукой и нередко поражался узости взглядов ученых. Дело ведь не в активности антител — организм производит их на любые чужеродные вторжения. И даже не в том, что они способны образовывать перекись водорода, одна из задач которой — уничтожение патогенной микрофлоры.

Проблема гораздо шире. Природа позаботилась о том, чтобы в нашем организме был заложен механизм, называемый иммунной системой. Ее клетки — лейкоциты и гранулоциты — вырабатывают H_2O_2, которая при разложении выделяет атомарный кислород. Без его присутствия невозможна ни одна биоэнергетическая реакция. В то же время, являясь сильнейшим окислителем, перекись водорода уничтожает любую патогенную флору, будь то грибки, вирусы или бактерии. Не существуй этого механизма, паразиты давно бы нас съели самым натуральным образом.

Хотите, открою вам один секрет? Вы знаете, что ВИЧ-инфекции не существует и СПИДа — нет? Об этом говорят многие ученые с мировым именем.

— Но что же тогда есть? Ведь весь мир бьет тревогу по поводу СПИДа.

— Есть иммунодефицит — вот что есть, который и служит причиной множества тяжелых, страшных болезней, начиная от вирусного гепатита и кончая раком.

— Не надо, профессор, — взмолился я, зная, что борьба со сторонниками теории существования ВИЧ-инфекции — любимый конек профессора, и если он на него «сядет», то мы не продвинемся вперед ни на йоту. — Есть СПИД, нет СПИДа, как говорил один из героев фильма «Карнавальная ночь», «науке это неизвестно», а наших читателей не должно волновать. Давайте лучше продолжим тему иммунодефицита. Откуда он?

— Вы знаете, что 3/4 всех элементов иммунной системы находится в кишечнике. Известно также, что микробная флора кишечника играет также основную роль в переработке, синтезе необходимых и выделении отработанных веществ. Но по многим причинам пищу не удается полностью переработать, и она гниет в кишечнике, зашлаковывая организм.

— Что значит не удается переварить?

— Ну, скажем, плохо пережеванная пища. Или во время еды и сразу после нее вы пьете, разбавляя, таким образом, концентрацию пищеварительных соков желудка, печени и поджелудочной железы.



H_2O_2 — СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ

Так вот, в таких случаях нормальная микрофлора замещается патогенной. Например, в кишечнике имеется два вида бактерий. Одни «работают» по белкам — «белкозависимые», другие по углеводам — «сахарозависимые». Первые перерабатывают азотосодержащие продукты, образуя при этом сильное нейротоксическое вещество — аммиак, при разложении которого, в свою очередь, выделяется азот, идущий на построение собственных белков бактерий. Сахарозависимые бактерии имеют способность разлагать аммиак, поэтому их относят к числу полезных. При плохой переработке пищи аммиака в кишечнике образуется много, и уже ни кишечная флора, ни печень не могут с ним справиться.

Попадая в печень, аммиак в первую очередь поражает нервную систему, вызывая печеночную энцефалопатию. Симптомы ее — дрожание рук, головы, потеря ориентировки, то есть характерные признаки таких серьезных недугов, как болезнь Паркинсона, Альцгеймера, рассеянный склероз. Официальная медицина при этом всю вину сваливает на нервную систему, но истинная причина — это состояние кишечника и иммунной системы, которая там находится. Вот почему перекись водорода не только дополнительный источник недостающего клеткам кислорода — гипоксия, кстати, лежит в основе любой патологии, включая рак — но и своеобразным чистильщикам — токсическим веществам, способным бороться с любой патогенной флорой.

Собственно, эту тему можно развивать и развивать. Она очень важная и интересная и, к сожалению, как правило, лежит за пределами внимания большинства врачей. Поэтому расхожий тезис: все болезни от нервов — не выдерживает никакой критики. А на самом деле все болезни — от кишечника.

Конечно, в этом месте читатель может многозначительно хмыкнуть и сказать, что все это слишком заумно. В таком случае для тех, кого не интересуют, как говорится, подробности, все можно упростить. Приведите в порядок работу желудочно-кишечного тракта, то есть строго выполняйте условия, которые позволяют ему правильно функционировать, проведите очистку организма и принимайте перекись водорода — H_2O_2, и вы оградите себя от иммунодефицита в той или иной степени, а вместе с ним и от многих болезней. Утверждать это позволяют многочисленные письма, которые приходят и в адрес Неумывакина, и в адрес вестника «ЗОЖ».

«Благодарен судьбе, что свела нас с профессором Неумывакиным. Моя жена давно страдает болезнью Паркинсона. Горстями принимала лекарства, от которых ей становилось все хуже и хуже. Она не могла ходить, падала, теряла ориентировку в пространстве, у нее дрожали руки и голова, она страдала аллергией на все красные продукты. По совету Ивана Павловича мы уже семь месяцев принимаем внутрь по схеме и натираемся перекисью водорода. Провели очистку организма от шлаков. Сейчас проходим ультрафиолетовое облучение крови. Результаты налицо. Жена стала ходить, сама обслуживает себя, у нее восстановились речь, память, нет аллергических проявлений на красное. Значительно сократились и дозы принимаемых лекарств. Я, кстати, тоже начал принимать H2O2. Чувствую, как повысилась работоспособность, исчезло постоянное чувство тяжести в желудке, нормализовался стул. Такое ощущение, будто помолодел на 5-10 лет».

Эти свидетельства принадлежат московской семье Куликовых.

А вот что пишет профессор Геннадий Петрович Кутузов из подмосковного города Лобня:

«От всей души благодарю за рекомендации по применению перекиси водорода. Я инвалид II группы, мне 77 лет, 44 года проработал в науке, в 1990 г. перенес обширный инфаркт миокарда. С тех пор страдал стенокардией напряжения, пройти 5 минут от дома до института не мог без остановки и приема нитроглицерина. И это при том, что лечился самыми современными средствами.

Год назад положение резко ухудшилось, и я вынужден был уйти на пенсию.

Прочитав о пользе перекиси водорода в вестнике «ЗОЖ», начал принимать H_2O_2 по 30 капель в день. Через несколько недель стенокардия, которая, как известно, связана с недостатком кислорода для сердечной мышцы, полностью исчезла. Кислород H_2O_2 полностью обеспечил потребность сердца. Постепенно я исключил прием всех препаратов, предназначенных для расширения сосудов. Принимая только H_2O_2, я чувствую себя великолепно — как будто заменили сердце. Я с удовольствием вожу автомашину, летом успешно работал на садово-огородном участке (копал, сажал, ухаживал, убирал урожай). В настоящее время легко прохожу 5 км».

Подобных писем и в редакции, и в лечебно-профилактическом салоне профессора Неумывакина все больше и больше. Кстати, адрес салона: проезд Дежнева, д.19, корп.1. От метро «Свиблово» 61-м автобусом до остановки «Заповедная». Тел.: 180-94-18.

Правда, в настоящее время в салоне ремонт. Однако через 2-3 недели добро пожаловать. Есть гарантия, что там, во-первых, вас не обдерут, как липку, а во-вторых, помогут.

В заключение напомню некоторые советы по приему H_2O_2, которые дает Неумывакин.

• Прием внутрь: начиная от 1 капли 3 раза в день на 1-2 столовые ложки воды и обязательно натощак или спустя 1,5 часа после еды. Прибавлять ежедневно по 1 капле на прием. Довести до 10 капель 3 раза в день. Перерыв 2-3 дня. Следующий цикл начинать сразу с 10 капель 3 раза в день в течение 10 дней. Далее дозировку не менять — по 10 капель 3 раза в день 10 дней.

Следующий цикл вновь через 2-3 дня, и так далее, сколь угодно долго.

• Полоскания: 1 чайная ложка H_2O_2 на 50 мл воды. Прополоскать ротовую полость и горло, задержать во рту на 15-20 секунд и выплюнуть. Несколько полосканий в день, в зависимости от самочувствия.

• Тот же раствор при насморке закапывать в нос по 3-5 капель. При простудных болях в ушах — в уши.

• Растирания. Концентрация раствора — 1 чайная ложка на 50 мл воды, втирать в любое больное место в течение 15-20 минут. То же самое можно использовать в виде примочек.

Анатолий КОРШУНОВ.

Меня часто спрашивают, почему люди болеют. Не стану пугать читателей всякими россказнями про грехи людские, об этом уже много написано, да и священники пугают с амвона...

Мой более чем 30-летний опыт лечения больных подсказывает, что люди болеют чаще всего из-за элементарного невежества. Нас никто не учит, как и что надо есть, какие упражнения делать, как надо содержать тело и душу в чистоте, как правильно вести себя везде — и на людях, и с самим собой...

МЕНЯ ЧАСТО СПРАШИВАЮТ...

Неправильно делают наши уважаемые врачи, расчленяя человека на отдельно взятые органы и леча каждый в силу своей специализации. Например, нефролог лечит почки. Все остальное его не касается, хотя завязано в тесный узел: почки, печень, мочевой пузырь, сердце...

Человек – это целостная система взаимосвязанных органов. Прежде чем лечить, надо выяснить, откуда идет заболевание, в чем причина недуга. Понять причину, правильно поставить диагноз – половина успеха. Меня иногда спрашивают, лечу ли я отдельно взятую болезнь. Я отвечаю: «Нет!». Если я берусь лечить, то «правлю» всего человека. Болезнь не живет отдельно от тела и души. Именно поэтому мы добиваемся практически полного исцеления тяжело больных людей.

Я не ругаю огульно всех врачей. Хорошие врачи встречаются и очень даже часто. Ищите для себя таковых.

У нас в стране хорошо развита хирургия, но если можно избежать хирургического вмешательства в организм, то почему же не сделать это?

Миомы, мастопатии, кисты, камни в почках и желчном пузыре удаляются нашими эскулапами только хирургическим путем, иногда лазером, но как потом людям жить после операции?

После операции по удалению камней в желчном пузыре, к примеру, люди должны всю жизнь «сидеть» на диете.

После операции по удалению груди женщина не может чувствовать себя полноценным человеком: случается, распадаются семьи. Кроме того, лимфа теряет свое привычное русло и скапливается в руках. Руки отекают. Далее застоявшаяся лимфа начинает загнивать, и женщина погибает.

В этом году мне удалось наработать методику спасения таких женщин. Я нашла способ проложения нового канала для лимфы.

Зачем делать операцию, когда можно обойтись без нее? Весь опыт народной медицины говорит о том, что от многих напастей можно избавиться, применяя определенную траву или минерал, изменив пищу или выполняя физические упражнения.

Мое химическое образование не дает мне покоя, я все время думаю, какую роль в организме играют микроэлементы. В итоге пришла к выводу, что любая болезнь возникает из-за нарушения элементного состава в организме.

Например, если в крови не хватает микроэлемента *молибден*, то у человека возникнут проблемы с легкими вплоть до рака легких, горла, пищевода, желудка.

Перебои в сердцебиении, беспокойство, обмороки с бледной кожей, нарушения в образовании мочевой кислоты и старческая импотенция, сульфатная разновидность аллергии – все это проявления нехватки молибдена в крови.

Нехватка *марганца* вызывает неприятности в работе кишечника, особенно толстого, замедление роста волос, ногтей, тошноту, рвоту, хрупкость костей, кожную сыпь, потерю веса, непереносимость сахара и сладостей, дегенерацию половых органов, их недоразвитость. Маточное кровотечение, остеопороз, рахит, мышечная слабость, шизофрения, непроизвольный тик, плохое усвоение кальция – все это происходит в организме при дефиците марганца.

Если в организме не хватает *кальция*, это выливается в неправильную работу желудка, а также вызывает гиперактивность, особенно у детей. Нервозность, хрупкость ногтей, экзема, бессонница, ухудшение слуха, судороги мышц, гипертония, депрессия, вплоть до бреда – все это проделки кальция, если его недостаточно. Я уже не говорю о слабости скелета, остеопорозе, болезненности и кровоточивости десен, разрушении зубов...

При недостатке *хрома* жди неприятностей с поджелудочной железой. Здесь и непереносимость сладкой пищи и сахара, диабетоподобные состояния, кожные нарушения, повышение холестерина, тромбирование артерий, снижение функции щитовидной железы, тревоги, утомление, задержка роста, атеросклероз.

Про *железо* я особо распространяться не стану, об этом знают все. Добавлю к известному – снижение аппетита, трещины в углах рта, хрупкость костей, запор, депрессия, спутанность сознания, затрудненность глотания, мышечная утомляемость, трепетание сердца при нагрузках, остановка роста у детей... Конечно же, дефицит *железа* приводит к сбоям в работе селезенки.

Нехватка *меди* приводит к неполадкам в работе сердца; *никеля* — к проблемам перикарда; *кобальта* — к нарушениям в работе тонких кишок вплоть до анемии и злокачественной лейкемии.

Дефицит *магния* повинен в нарушениях обмена веществ, резкости движений, потере равновесия, в том числе и при ходьбе, треморе рук...

О нехватке селена скажу особо. Эта беда приводит к сбоям в работе печени, а значит, возможны рассеянный склероз, рак кожи, груди, алкоголизм, наркомания, стерильность мужчин, красная волчанка, катаракта...

Если недостает *калия*, ждите неполадок в работе желчного пузыря и появления угрей, запоров, задержки соли и жидкости в организме...

Нехватка *натрия* — и, пожалуйста: неприятности с мочевым пузырем, кроме того, потеря аппетита, снижение веса тела, тошнота, рвота, спазмы кишечника, метеоризм, вздутие живота, плохая память, подверженность инфекциям.

Цинк — вот важнейший элемент. Его недостаток приводит к неприятностям с почками. Потеря памяти, шум в ушах, бесплодие женщин, диарея, чешуйчатые высыпания на коже, особенно на лодыжках, позднее половое созревание, импотенция, плохое заживление ран, диарея, выкидыш, алкоголизм, потеря обоняния, вкуса, белые пятна на ногтях – все это от *нехватки цинка*.

Таков вкратце перечень влияния микроэлементов на здоровье человека. Иногда достаточно бывает восполнить недостающие – и человек выздоравливает.

Конечно, микроэлементы далеко не исчерпывают всех проблем здоровья. Но о них — при другой нашей встрече.

«ЗОЖ»: Если вы хотите обсудить с Людмилой Ким эти проблемы, позвоните по телефону: 748-01-41.

УБЕЖАЛА ОТ СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ

В редвкцию пришло письмо. В принципе, не для печати. Автор нас мягко поругивала: мол, не отдаемся работе полностью, не ведем поиск интересных тем и людей. Вот она – автор то есть – в какой-то газете прочитвла о Раисе Алексеевне Никитиной из подмосковного Протвино – чисто зожевский персонаж, а нашли-то другие! Женщина победилв рак, увлеклась бегом и в свои далеко за 70 ежедневно отмеривает 12-14 километров.

Мы устыдились и немедленно отправили нашего корреспондента в Протвино. И все подтвердилось: в этом городке действительно живет наш, российский Лэнс Армстронг. Тот перенес жестокий рак яичка и сейчас раз за разом побеждает в самых престижных многодневных велогонках. Никитина же в 55 лет стала инвалидом 1-й группы после онкологической операции на легком, а в 1998-м преодолела 100-километровую дистанцию на чемпионате России по сверхмарафону за 2 часа 23 минуты 46 секунд – тогда ей шел уже 72-й год.



Внешне эта приветливая и дружелюбная женщина выглядит подростком. И кажется беззащитной, как ребенок. Для многих ее сверстниц и километр-то пешком пройти — проблема. А тут — 100 километров, да бегом.

— Однажды, — рассказывает она, — меня свалила сильная боль в груди. Я потеряла сознание и только наутро пришла в себя в палате Института скорой помощи им. Склифосовского. Это был первый звонок страшной болезни. Через месяц меня выписали, но затаившийся недуг постоянно напоминал о себе мучительным кашлем. С каждым днем росла слабость во всем теле.

После очередной флюорографии Раю Никитину прямо из районной поликлиники направили в Онкологический институт. Сложная операция на легких длилась семь часов.

— Я не спрашивала врачей, что со мной, какой у меня диагноз.

Но когда пришли коллеги с работы и настойчиво просили написать завещание на квартиру, мне стало понятно: я уже не жилец на этом свете. Решила — умирать, так на природе: и переехала из Москвы в подмосковный городок Пущино.

Воздух в Пущино действительно чистейший, и природа загляденье. Кругом — девственные леса. Даже в городе летом пахнет свежим сеном и земляникой. Случайная старушка и посоветовала лечиться этой ягодой. Раиса кое-как добиралась до леса – сил уже почти не было — и, стоя на коленях, собирала землянику. Два стакана свежей ягоды ела уже дома, под вечер, запивая молоком. Так продолжалось ежедневно. Ровно через месяц врач в поликлинике, взглянув на анализ крови Раисы, воскликнул: «Да у вас прекрасный гемоглобин!».

Прожив пять лет в Пущино, Раиса Алексеевна переезжает в подмосковный город Протвино. «Пущино — это рай, — говорит Никитина, — а Протвино — царство небесное». Здесь-то и заметил ее Валерий Лысенко — тренер местного клуба лыжников и бегунов «Зима-Лето». Стал помогать советами, наблюдать за тренировками, приучил вести беговой дневник.

Однажды Раиса Алексеевна подсчитала — в среднем за месяц она пробегала 425 километров. «Ветер, мороз, снег — рассказывает она, — а я бегу в одной майке и хлопчатобумажном трико. Нутро мое кричит: «Снимай одежду!» И вот я уже в лифчике и трусиках. Ветер достает до самой печенки. А я бегу, нет, не бегу — лечу. Это — полет, потому что тело мое невесомо. Оно крепко и здорово».

Раиса Алексеевна редко вспоминает свое детство и юность. Несладки были для нее эти годы.

В заштатном чувашском не то городке, не то поселке под названием Цивильск девятимесячную девочку забрали к себе из семьи законченных алкоголиков зажиточные соседи. Жизнь малютки была спасена. Но она из одного ада попала в другой: мачеха взяла Раю к себе в расчете использовать в дальнейшем как дармового работника.

— Я поняла это, — говорит Раиса Алексеевна, — лишь в 12 лет. Не скрою, была потрясена. Жить не хотелось. Да и что это была за жизнь? — каторжная работа с раннего утра до поздней ночи.

— Беги от них! — посоветовала соседка. После чего жестоко избитая девушка сбежала из дома и завербовалась в Зауралье на лесозаготовки.

Но, слава Богу, нашелся сердобольный начальник и отпустил ее в Москву на учебу.

В столице начались свои «университеты»: работа курьером в театре Станиславского и Немировича-Данченко, кочегаром в театре Охлопкова.

Пройдя эту «сценическую» подготовку, Рая, выдержав конкурс, поступила в Театральное училище им. Щукина.

Затем была работа в свердловском, горьковском, московском областном ТЮЗах в амплуа травести. И везде по-прежнему она не имела своего угла.

Казалось, все теперь хорошо! Но долгая бездомная жизнь впроголодь дала о себе знать: тогда-то она и попала на операционный стол и стала инвалидом.

— Жизнь, — говорит Раиса Алексеевна, — состоит из цепи с множеством звеньев. И каждое звено — это цель. Так я и двигаюсь вперед по этой цепи. И добиваюсь одной цели за другой.

Вкус победы над грозным недугом вдохновил Раису Алексеевну: оказывается, можно самой встать с колен и поднять голову к солнцу. Она стала интересоваться специальной литературой.

— Экспериментируя на себе, — рассказывала мне Никитина, — я выработала собственный распорядок жизни: подъем рано утром — в 3 часа 30 минут, часовая зарядка с многократ-

ным усилием на все мышцы, затем ежедневно — пробежка не менее 12 километров при температуре воздуха до минус 6 градусов в открытом купальнике, утром и вечером — обливание ледяной водой, длительные прогулки босиком — летом по росистой траве, зимой — по снегу, купание в реке круглый год в любую погоду, зимой – «моржевание». Сон при открытой двери балкона на полу — на матрасике.

И все это — на фоне раздельного питания без соли и 42-часового сухого голодания каждую неделю.

— Вот уже 20 лет я ежедневно пью два литра сырой отстоянной воды из-под крана. Кипяченую не употребляю ни в каком виде — супов, компотов, чаев, кофе не признаю. Только сырая вода, натуральное коровье молоко — натощак по половине литра с интервалом два часа.

Питаюсь я четыре раза в день. Только зерновые каши на воде, сырые овощи, творог.

Не употребляю ни мяса, ни рыбы — ни в каком виде. То же относится ко всем мучным изделиям, кроме хлеба.

Сейчас Рае Никитиной 76 лет. Последние семь отданы спортивным соревнованиям по классическому марафону среди ветеранов. Пока итог ее спортивных трофеев таков — 13 золотых медалей на соревнованиях высшего уровня по марафонскому бегу в старшей возрастной группе.

Когда утром Никитина выбегает из подъезда своего дома на зарядку, на скамейке, как обычно, судачат пенсионерки.

— Сто лет жить собираешься? — ехидно цедят.

А Никитина смеется:

— Здравствуйте, девочки! Сто — не сто, а болеть уж больно не хочется. Ухаживать-то за мной некому. Вот и бегаю потихонечку, чтобы быть здоровой.

Николай Доленко.

ЕСЛИ ВЕРИШЬ - БУДЕШЬ ЖИТЬ!

Решила написать в аестник «ЗОЖ», который вот уже четыре года для меня верный друг и помощник. За саою долгую жизнь пять раз смотрела я смерти в глаза. И вышла победительницей!

В 1939 году у меня, 13-летней девчонки, стала болеть голова. Да так сильно, что порой теряла сознание. А тут еще кровь из уха пошла. Мама с братишкой положили меня на телегу и повезли за семь километров по проселочной дороге в больницу. Врач закапал мне в ухо перекись водорода, из уха полезли...- черви. Доктор сказал: «Если бы на пять минут задержались, девочки не было бы в живых».

В 1955 году мне удалили два зуба, и 49 дней я истекала кровью. Врачам не удавалось остановить кровотечение, они делали мне переливание, мучительные процедуры, но все было тщетно. А потом ранка затянулась, гроза миновала.

Но не тут-то было. В 1961 году кровь пошла горлом. Меня снова положили в больницу, стали готовить к операции. Удалили селезенку, дела пошли на поправку. А через десять лет еще одна операция — удалили кисту на яичнике. В 1989 году обнаружили опухоль на щитовидной железе, сделали операцию. Теперь я постоянно находилась под контролем онколога.

Плохи были мои дела: пропал аппетит, я стала катастрофически худеть, слабеть. С 1994 года начался у меня самый страшный период в жизни. Сделали мне УЗИ, но заключение на руки не дали, я все поняла... Отправили меня в областной онкологический диспансер, где пролежала я три недели. Потом выписали домой с диагнозом: «Рак левой почки 1У степени».

Не буду долго рассказывать о том, что пережила я и мои родные. Сколько раз попадала в больницу, сколько капельниц приняла, других процедур! Кровотечения повторялись, меня снова и снова госпитализировали, вливали донорскую кровь. А я сопротивлялась страшной болезни, боролась за свою жизнь. Когда поняла, что официальная медицина мне не помощница, стала пить водку с маслом, болиголов, тодикамп. Делала компресс из листьев лопуха, мокрицы на опухоль. Обезболивающими не пользуюсь, обхожусь народными средствами. Так и живу, а мне ведь уже 76 лет. Надо верить и не сдаваться! Что я и делаю.

Адрес: Константиновой Анне Ивановне, 644050, г. Омск, пер. Комбинатский, д.21, кв.11.

СМЕСЬ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Дружу я с вестником «ЗОЖ» давно: уже 7 лет это моя настольная книга. А за плечами — интересная жизнь: почти 45 лет проработала учительницей начальных классов.

Совсем скоро у меня 70-летний юбилей. Уверена, придут меня поздравить и мои воспитанники — они выросли добрыми, сердечными людьми. Такими же, как зожевцы, которые все готовы откликнуться на чужую беду. Испытала это на себе.

В 1994 году поставили мне горький диагноз: «Рак молочной железы». В Кемеровском областном онкологическом диспансере дали направление на облучение, предложили потом сделать операцию. Я отказалась от всего этого, внимательно перечитала страницы вестника, где люди рассказывали о том, как они справлялись с этим коварным недугом. И решила действовать.

Начала с голодания, пила урину, АСД-2, болиголов, чистотел. А 14 февраля 1997 года (помню точно эту дату) стала пить смесь Шевченко. Сразу поверила в этот метод, строго придерживалась диеты — отказалась от сладкого, молочных продуктов, жирной пищи. Результаты сказались: жила нормальной жизнью, делала все по дому, летом копалась в земле, да еще трех внуков пестовала.

Так прошли три года. И вдруг у меня на груди, там, где медики в свое время обнаружили рак, образовался как бы фурункул фиолетового цвета. Я понимала, что идет распад опухоли, и продолжала пить смесь 30+30. И все-таки пришлось лечь на операционный стол. Но как только вернулась домой, продолжила пить смесь Шевченко — два цикла позади. Сейчас утром пью натощак одну столовую ложку нерафинированного подсолнечного масла и одну столовую ложку настойки «Золотой ус» на самогоне — и чище, и дешевле.

Вот так и живу. Заготавливаю соленья, варенья, травы лекарственные. Дала себе установку: продержаться, нет, не продержаться, а жить полноценно и интересно еще как минимум 10 лет. В поликлинику практически не хожу, а если что и заболит — обращаюсь к «ЗОЖ».

И еще скажу: метод Н.В.Шевченко — это чудо! Он отлично работает, продлевает жизнь. Убедилась на собственном примере.

Адрес: Стенякиной Валентине Павловне, 652420, Кемеровская обл., г.Березники, проспект Ленина, д.16, кв. 16.

Из узких стен из замкнутого круга,
Где суть забот почти невпроворот,
Не замечая слез изменчивого друга,
Пора бы выйти из глухих ворот.
Зовет простор сияющей природы;
Благословенны здесь незримые дела.
В колокола звонят неторопливо годы,
И терпеливо трудится пчела.
Вступая, будто в первый день творенья,
В согласии с землею и с собой,
Как Божий дар — счастливые мгновенья
Отпущены суровою судьбой.
Все позади, относит ветер скорый
Несбывшихся надежд унылый сад.
И в золото расплавленного моря
На горизонте падает закат.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО –

В начале лета из одного из трех ульев, составляющих пасечное наше хозяйство, вылетел пчелиный рой во главе со старой маткой. Улетели недалеко — висели, крепко держась друг за друга жужжащим комком, на соседней березе. Пересаживать семью в новый улей не было возможности, поэтому собранный в мешок пчелиный рой унес знакомый лесник. Оставшиеся без матки в улье пчелы сразу же почувствовали себя сиротами. Улей погрузился в уныние: обычное оживление рабочих пчелок у летка приубавилось, гудение в улье приутихло, только всегда бодрствующая охрана, дежурившая у входа в улей, была начеку — чтобы никто из чужих, из воров-паразитов не проник в него.

Бабушка занялась переносом личинок-однодневок в искусственно приготовленные ею особые соты – восковые ячейки, напоминающие по форме дубовые желуди, так называемые маточники. В эти маточники пчелы-кормилицы усиленно будут вносить особую пищу – маточное молочко. Оно образуется в глоточных и верхнечелюстных железках у молодых пчел-работниц. Через четыре дня на пятый маточное молочко будет готовым для сбора, и бабушка выберет его из еще незакрытых маточников стерильно чистым шприцем с толстою иглою. В уже приготовленные, освобожденные от пенициллина флакончики, прокалывая плотную резиновую крышечку, она введет молочко для сохранности в нашем леднике.

Маточное молочко она хранила впрок для очень больных людей, которым уже не помогают самые сильные лекарства, и для детишек, рожденных в тяжких родах с обкрученной вокруг шейки пуповиной, чтобы не остались на всю жизнь инвалидами.

Со времен своего возникновения человечество неустанно ищет «панацею», то есть лекарство от всех болезней – эликсир жизни, эликсир молодости: люди хотят жить вечно, оставаться молодыми и не стареть.

Почти во всех странах немного ранее или позже состоялся бум применения маточного молочка в лечебной практике. Лечебные свойства его были многократно преувеличены и закручены в вихре торговых реклам. О нем говорили как о «панацее» века, средстве, излечивающем все болезни у больных и омолаживающем здоровых. Фирмы богатели, продукт фальсифицировали шарлатаны, лечебные результаты не соответствовали рекламам, хотя бы уже потому, что нет одинаковых людей, и то, что подходит одному, нередко вредит другому.

В настоящее время во многих странах в лабораторных и клинических условиях уточняются лечебные свойства пчелиного маточного молочка. И, конечно же, под пристальным вниманием экспериментаторов суживается охват его действительных возможностей, а для некоторых болезней есть и серьезные противопоказания, например, при болезни Аддисона (бронзовая болезнь), острых инфекционных заболеваниях (тиф, скарлатина, холера, чума), при опухолях 4-й стадии надпочечников, микроаденомах гипофиза, индивидуальной непереносимости.

При развитии гангрен, вызванных синегнойной палочкой, маточное молочко скорее всего, как показывает практика, не принесет ни пользы, ни вреда. А вот для газовой гангрены, анаэробного характера маточное молочко при принятии внутрь срабатывает на все 100 процентов, усиливая иммунные возможности организма, увеличивая кислородный обмен в тканях. При прогрессирующем абсцессе легких оно не поможет, но длительное лечение при бронхоэктазах очистит легкие, разжижит их секрет и подействует обеззараживающе.

Молочко не следует давать вечером, ввиду того, что оно часто вызывает возбуждение нервной системы и ведет к бессоннице.

В российской фармакопее, в аптеках выпускаются таблетки «Апилак» по 10-20 мг, принимаются под язык 2-4 раза в день. Имеются свечи для введения в прямую кишку, изготовленные на основе масла какао, мазь «Апилак».

Сообщения многих авторов-исследователей показывают, что маточное молочко находит успешное применение при детских гипотрофиях – тяжелых заболеваниях, характеризующихся хроническим расстройством питания и связанными с этим последствиями.

При лечении маточным молочком наблюдается нормализация белково-солевого состава крови, гемоглобина, красных кровяных телец и обмена. У детей с истощенными силами организма молочко в качестве сильного биологического стимулятора активизирует все жизненные процессы.

По мнению многих исследователей, маточное молочко, принятое через рот, улучшает функции миокарда и венечных со-

ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ

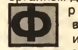
судов, уменьшает ангинозные приступы, улучшает работоспособность сердца, снижает артериальное давление, расширяет кровеносные сосуды. У больных бронхиальной астмой маточное молочко, принятое под язык, или же вдыхание его порошка (растертая таблетка «Апилак») через нос улучшает самочувствие, и приступы заметно идут на убыль. А первоначальную астму при этом можно даже вылечить навсегда. Но опять-таки все строго индивидуально и требуется осторожность: начинать надо с микроскопических доз, например, с 1/10 таблетки 2 раза в день целую неделю. Затем по 1/5, и так – по неделям, пока организм не отзовется положительно.

Маточное молочко находит также применение при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, оно нормализует тонус кровеносных сосудов, особенно у больных с гипотоническим состоянием.

Высокое кровяное давление также приходит в норму, ведь маточное молочко оказывает нормотоническое действие и даже при вегетативных расстройствах.

У больных некоторыми формами диабета (неинсулинозависимыми) при двухнедельном приеме маточного молочка 2 раза в день под язык наблюдается заметное улучшение самочувствия, снижение сахаров и повышение чувствительности ранее онемевших конечностей.

Кстати, молочко устраняет побочные вредоносные действия антидиабетических препаратов на организм диабетика.



Французский врач Дестрем испытал действие маточного молочка на многих больных, страдающих старческой слабостью, истощением, малокровием, дистонией, миотомией, преждевременным старением, головокружениями, депрессией. Он проводил лечение впрыскивани-ем через день в мышцу по 20 мг маточного молочка, запаянного в ампулы, и наблюдал, что во всех случаях самочувствие больных улучшалось. Активизировались защитные свойст-ва организма. Богатое содержание витаминов, солей, микроэлементов, натуральных гормонов нормализует и регулирует функцию желез внутренней секреции.

Многие исследователи сообщают об усилении половых функций, которые медленно увядали и наконец увяли совсем, но с приемом маточного молочка напомнили о себе. По-видимому, это связано с общим действием молочка на укрепление и регуляцию обменных процессов.

Профессор Р.Шовен применял лечение маточным молочком на 134 больных от 70 до 75 лет, у которых уже наступали деградация, стирание личности, старческая агрессия, человеконенавистность, преобладание негативных эмоций к близким и окружающему миру. С приемом маточного молочка наблюдались подъем настроения, улучшение памяти и открытие каналов добра.

Дерматологи различных стран сообщают о применении маточного молочка для лечения кожных заболеваний (себорея, экзема, трофические язвы).

Получены также хорошие результаты при лечении с помощью маточного молочка железодефицитной анемии. Врачи наблюдают повышение гемоглобина, увеличение количества эритроцитов, улучшение физиологического состояния ретикуло-эндотелиальной системы. То же самое можно сказать и о лечении больных, страдающих эпикондилитами, артрозом, артритом, невралгией, полирадикулоневритами.

Есть и сообщения о том, что многократное смазывание спиртовой эмульсией маточного молочка слизистой оболочки носа и принятие 20 капель этой эмульсии под язык 2-3 раза в день быстро устраняют гриппозное поражение, а также заболевания уха, горла, носа.

В отечественных аптеках нет дефицита «Апилака» — маточного молочка. Многие медовые хозяйства готовят препараты из него, а именно: порошки, таблетки, спиртовые эмульсии, консервированное маточное молочко в меду. Используйте эти препараты, ищите пути к своему организму, внимательно вчитывайтесь в инструкции употребления. Но в любом случае осторожно вводите маточное молочко в свой организм — вначале даже микродозами – результаты обязательно скажутся. В народной медицине есть сроки для устранения признаков хронических болезней – 21 день, 28 дней и 40 дней.

Все виды препаратов хранятся в холодильнике при температуре 0°С, +4°С.

1. «Апилак», Россия – таблетки по 10-20 мг, мазь «Апилак».

2. G-50, Франция – жидкая фракция в ампулах.

3. Z-114, Чехия – «Апитонин».

4. Болгарский препарат в капсулах, по 20-50-60 мг.

5. Препарат фирмы «Хольцингер», предназначенный для введения при помощи электрофореза.

И, конечно же, свежее маточное молочко прямо с пасеки.

Оно, к сожалению, очень быстро портится, закисает, но есть способ сохранить его надолго. Любые флакончики от любых антибиотиков опорожнить, ввести физраствор или дистиллированную воду, растворив порошок, вытянуть шприцем раствор, еще раз ополоснуть физраствором или дистиллированной водой и ввести густую массу маточного молочка уже иглою пошире. Хранить в холодильнике.

Еще есть один способ: свежее яйцо от здоровой курицы осторожно проколоть иглою со шприцем, высосать содержимое яйца, ввести маточное молочко, закупорить дырочку горячим воском и также хранить в холодильнике. Каждый раз после набора нужной порции яйцо закупоривать воском.

Волшебная болтушка

Для приготовления болтушки потребуется 300 г меда, 6 целых сырых яиц в белой скорлупе и 1,5 литра сырого деревенского молока.

На дно трехлитровой банки выложить мед. Яйца хорошо промыть в холодной воде, вытереть насухо, аккуратно положить сверху и налить молока. Горлышко банки завязать двумя слоями марли и поставить в теплое место. В течение 10-14 дней скорлупа растворится, и яйца останутся в тонкой пленочке, через которую молочная сыворотка с медом попадут внутрь, от чего белок станет жидким, как вода, а желток загустеет. Яйца увеличатся и всплывут — это показатель того, что болтушка готова.

В дуршлаге раскладывают марлю и ставят его на эмалированную полуторалитровую кастрюлю. Рядом тарелка для отходов. Прежде нужно снять и выбросить сливки, покрытые молочным грибком, затем откинуть содержимое банки в дуршлаг: жидкость просочится, а творог и яйца останутся. Проколите яйца тупым концом толстой иглы: жидкость выльется, а пленочку с желтком выбросите. Полученный творог в марле повесьте над кастрюлей минут на 20. Собранную жидкость процедите через 6 слоев марли и слейте в бутылку, а творог выбросите. Хранить болтушку в холодильнике, перед употреблением взбалтывать. Не подогревая, принимать 1 раз в день утром натощак по 30—50 г. Курс лечения — весь объем бутылочки, проводить курс 2 раза в год весной и осенью.

Это очень хорошее народное средство для чистки печени и желчного пузыря, а также для профилактики образования камней в почках. Хороша болтушка и для лечения поджелудочной железы, селезенки, да и для всего желудочно-кишечного тракта.

Желаю всем здоровья.

Адрес: Добровольской Анне Алексеевне, 646982, Омская область, Кормиловский район, с/з «Победитель», ул. Советская, д. 15, кв. 2.

Маска «Кому за 40»

Вот рецепт маски для кожи лица. Она стягивает поры, разглаживает морщины, отбеливает кожу.

1 белок взбейте до образования пены и, продолжая взбивать, добавьте небольшими порциями 1 чайную ложку лимонного сока. Полученную пену нанесите на лицо кисточкой, когда маска начнет подсыхать, нанесите следующий слой. Через некоторое время смойте маску сначала теплой, а затем холодной водой.

Адрес: Бабаевой Маине Абдулвагабовне, 368760, Республика Дагестан, С. Стальский район, с. Касумкент, ул. Казбекова, д.6.

Вот вам и мокрица!

Мы живем в Чернобыльской зоне, поэтому заболевание щитовидной железы для нас не в диковинку. Болезнь не обошла и меня. Узлов не было, но в жару сильно сдавливало область груди и шеи.

«L-тироксин» я пила 5 лет, врачи говорили, что это на всю жизнь. И тут в одном из номеров «ЗОЖ» я прочитала статью, посвященную мокрице.

На даче у нас ее в избытке, поэтому мне удалось запастись на всю зиму.

1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка. Когда настой остынет, процедить и принимать 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды. Я лечилась мокрицей с октября по апрель и все лето чувствовала себя прекрасно. В августе опять нарвала мокрицы и пила еще 3 месяца для профилактики. Через некоторое время врач пригласила меня на очередное обследование. Я сделала УЗИ, которое показало, что моя щитовидка в полном порядке: перешеек в норме, увеличения не наблюдается.

Вот вам и мокрица. Теперь 1 раз в год пью ее пару месяцев для профилактики.

Мне 36 лет, выписываю газету с 1998 года. Все номера подшиваю. Сделала каталог, чтобы удобно было пользоваться.

Адрес: Королевой Юлии Павловне, 307170, Курская обл., г. Железногорск, ул. Димитрова, д. 13, кв. 94.

Капуста от простуды: дешево и эффективно

Капуста — самый почитаемый продукт в нашем доме. Она не только полезна, но еще и легко справляется со многими простудными заболеваниями.

Если поднимается температура, болит горло или начинается кашель, я прикладываю сухой чистый капустный лист к шее и сверху обматываю хлопчатобумажным платком. Этот компресс следует менять каждые 2 часа. Капуста «забирает» жар, температура снижается, боль быстро отступает.

При сильных ангинах и запущенных бронхитах следует натереть капусту на терке, приложить кашицу на область горла и бронхов, закрепить компрессной бумагой и плотно обмотать махровым полотенцем или хлопчатобумажным платком. Держать не менее часа. Уже после первой процедуры вы почувствуете успокаивающее, расслабляющее действие капустного компресса.

В эффективности борьбы с ангиной капустно-свекольный сок с уксусом ничем не уступает черной редьке с медом и лимоном.

Нужно натереть на терке капусту и свеклу. На 1 стакан получившейся массы положить 1 столовую ложку 6%-го уксуса и размешать. Настоять в темном месте не менее 2 часов, затем отжать сок и полоскать им горло. Можно принимать этот сок внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день, предварительно разбавляя его теплой водой в пропорции 1:1.

При насморке я натираю на терке луковицу, добавляю 1 чайную ложку меда и 1 столовую ложку капустного сока. Отжатый из этой кашицы сок, разбавленный пополам с водой, послужит каплями в нос, а саму кашицу во время болезни следует принимать 3 раза в день после еды по 1 столовой ложке — взрослым, и по 1 чайной ложке — детям.

Адрес: Караваевой Тамаре Васильевне, 619000 г. Кудымкар Пермской обл., ул. М. Горького, д.11, кв. 11.

Простое средство от запоров

Мне 64 года. От сидячей работы стала страдать запорами, не помогала даже кружка Эсмарха. Кроме того, обнаружились дисбактериоз, колит и геморрой.

Соседка по саду, дай ей Бог здоровья, подсказала, как избавиться от запоров.

На 3,5 л воды взять 0,5 кг хорошего чернослива и кипятить 25 минут на медленном огне, остудить. Потом добавить 50 г коры кру-

шины и снова кипятить на медленном огне 25 минут, остудить. Смесь процедить и влить 150—200 г холосаса (вытяжка из плодов шиповника, желчегонная).

Получается приятный на вкус напиток, я пью его на ночь по 0,5 стакана. По утрам теперь у меня хороший стул, также исчез густой светло-серый налет с языка. Я уже 2 раза делала себе этот состав и очень довольна результатом. Буду пить и дальше, ведь все компоненты растительные, хорошо очищают кишечник и печень.

Адрес: Гриценко Алевтине Ивановне, 156003, г. Кострома, ул. Боровая, д. 35, кв. 8.

Чайный гриб от ногтееда

Долгое время не могла справиться с ногтеедом, пока не прочитала в «ЗОЖ» о чудесных свойствах чайного гриба.

Я специально вырастила гриб побольше и оставила на несколько дней в растворе, чтобы он набрал лечебную силу. Когда раствор станет очень кислым, можно приступать к лечению. Я расслоила гриб на несколько тонких блинов и обернула ими больной палец, пятку и всю стопу. Сверху надела полиэтиленовый пакет, простой и шерстяной носки и легла спать.

За ночь ноготь так размягчился, что утром я без труда его срезала. В завершение процедуры потерла пемзой огрубевшие места. Моя кожа стала, как у младенца, бархатная, нежная!

А в аптеке лекарство от ногтееда стоит 580 руб. упаковочка!

Адрес: Дадиан Лидии Ивановне, 413857, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Ф. Социализма, д. 25, кв. 34.

Пепел подсолнуха — проверенное средство

От стригущего лишая можно избавиться следующим способом.

Срезать зрелый подсолнух, семечки удалить, а шляпку высушить и сжечь. Собрать пепел, развести водичкой до густоты сметаны и этой кашицей смазывать пораженные места. Средство проверенное.

Адрес: Ковалевой А.Ф., 456683, Челябинская обл., Красноармейский, г.Тавранкуль.

Ванны с топинамбуром

В первом номере «ЗОЖ» за 2001 год была напечатана статья о пользе топинамбура, в которой упоминалось о благотворном действии лечебных ванн при различных болезнях кожи и суставов. Но точного рецепта, как готовить и принимать эти ванны, не было.

Нужно на 5—7 литров воды взять 1 кг зеленых листьев и стеблей топинамбура или 400 г сухих. Кипятить на медленном огне 20 минут, затем снять с огня и развести этот отвар водой 1:7, то есть 1 часть травяного отвара и 7 частей воды. Травяную ванну принимать не более 15 минут.

После каждой процедуры делайте небольшой массаж больных мест и смазывайте кожу кремом. При нормальном давлении ванну можно сделать погорячее, но если давление повышенное, температура воды должна быть не больше 36—37 градусов. Курс лечения — 20 дней, потом перерыв 20 дней. Для достижения положительного результата нужно пройти 3 таких курса.

За время борьбы со своими болезнями я поняла, что большое значение имеет чистка организма, раздельное питание, движение и вера в исцеление. Я с этим справляюсь.

Даю адрес «до востребования», потому что письма у нас из ящиков вынимают.

Адрес: Кравченко Тамаре Константиновне, 690012, Владивосток, до востребования.

Серебряная цепочка заменила операцию

У меня на веке был маленький жировик. Сильно он меня не беспокоил, но мне все же хотелось от него избавиться. Случайно на глаза попалась статья в местной газете. Автор рассказывала, как она избавилась от жировика, прикладывая к нему серебряный крестик. Я решила попробовать и в течение двух недель прикладывала к глазу серебряную цепочку (российского производства, не импортную). Жировичок исчез и больше не появляется.

Адрес: Копыловой Александре Константиновне, 344001, Ростов-на-Дону-1, Собино, д. 61, кв. 2.

Тыквенные разносолы

Я давно дружу с газетой, читаю, выписываю из нее рецепты, посылаю родственникам вырезки. Мы с мужем купили сельский дом в 25 км от Арсеньева. Теперь огородничаем. У нас растет много и лекарственных трав. Я очень люблю заниматься консервированием, придумываю свои рецепты варенья, приправ, лечо, кетчупов, соусов. А тут приходит «ЗОЖ» №20 с заметкой и снимком, посвященными тыкве. Вот я и решила продолжить этот гимн тыкве.

В сыром виде тыквенная мякоть обладает слабительным действием, ее употребляют и при запорах. Она облегчает состояние больных, страдающих воспалением толстого кишечника, улучшает пищеварение. Рекомендуется для диетического и детского питания, при ожирении, снижении функции желчного пузыря, отеках, вызванных сердечно-сосудистыми недугами, заболеваниями почек и мочевого пузыря.

Как мочегонное и желчегонное средство тыкву едят по 0,5 кг (или 2-3 стакана сока) в день сырой, а также вареной и печеной, курс — два месяца. С этой же целью можно принимать отвар из плодоножек. Их мелко нарезают (по 15-20 г) и варят в 2 стаканах воды 15 минут (это дневная доза). Если мучает бессонница или беспокоит тревожный сон, рекомендуется выпивать на ночь рюмку тыквенного сока или отвара с медом. При воспалениях на коже (ожогах, сыпи, прыщах, экземе) сырую кашицу из тыквы прикладывают к больному месту.

Я готовлю отличные соки с мякотью из тыквы любого сорта. Очистив, нарезав и сварив, процеживаю через дуршлаг и толку. Пюре смешиваю с отваром, если получается слишком густое, добавляю воды. Эту смесь варю, добавляя сахар, лимонную кислоту и любое варенье, сок, сироп, лимон, ягоды. Закатывая на зиму банки, я кладу в каждую порцию разные добавки и получаются непохожие соки из тыквы. В повидло, варенье и компот из тыквы я тоже добавляю ягоды или фрукты. Наши заготовки кажутся особенно вкусными зимой.

Адрес: Шепковой Вере Михайловне 692322, Приморский край, Анучинский р-н, с. Гражданка, ул. Центральная, д.10.

Спасибо тете Тоне и черному перцу

Давно это было. Мы, ребятишки, любили купаться, а вода в реке текла холодная. И не раз после купания у моего брата все тело покрывалось чирьями. Однажды мама собралась в аптеку, чтобы купить мазь от нарывов. Но тетя Тоня отговорила ее, предложив самодельное народное средство. Оно оказалось весьма эффективным, и мы долго еще потом им пользовались. А для меня эта мазь стала первой помощницей.

Итак, в равных пропорциях надо взять мед, сливочное масло и натертое на мелкой терке хозяйственное мыло. Все тщательно перемешать и накладывать на больное место как компресс. Если имеется большой очаг нагноения, повязку с пергаментом и мазью надо периодически менять.

Про черный перец, о котором мне рассказала одна пожилая женщина, отдельный разговор. Однажды на заводе, где я работала, в цехе – а это почти тысяча человек – как поветрие началось: у всех разболелись животы (видимо, отравились в столовой). Вот я и предложила тогда проглотить (но не грызть) каждому по 10 горошин черного перца, повторив прием часа через 4, если боль все еще будет одолевать и стул жидкий.

Этот неожиданный эксперимент, в котором участвовали сотни заводчан, оказался удачным. Я же, в случае чего, даю теперь перец даже своим собакам. Средство проверенное.

Напоследок хочу обратиться с просьбой к зожевцам. У моей 76-летней мамы обнаружились неполадки с сердечной аортой. Может быть, кто-то знает средство или даже сможет прислать лекарство. Откликнитесь, я готова незамедлительно оплатить услугу.

Адрес: Сергеевой Надежде Ивановне, 440011, Пенза, пр. Победы, 5-19.

Про прополис, подорожник и березовую золу

Огромное спасибо всем, кто не поленился написать в «ЗОЖ» и поделился своими рецептами. Я тоже хочу внести лепту.

Однажды, работая в колхозе на уборке картофеля, я занесла в ранку инфекцию. Вскоре на ладонях появились красные пятна. Я — к врачу. Он сразу определил: «Работала без перчаток на огороде и был порез!»

Выписал мазь, но, видимо, я опоздала. На ногах от колен до пяток появились подкожные шишки и очень болезненные. Поехала к хирургу, потом к кожнику. Тот «утешил»: это узловатая эритема, лечению поддается плохо. Выписал таблетки, и все.

Я с трудом передвигалась за прилавком — работала продавцом. Но вот однажды пришел в магазин сосед, поинтересовался, что со мной случилось. Обещал вылечить. И принес холстину, пропитанную прополисом. Этой мешковиной пчеловоды накрывают улей под крышкой. Он рассказал, что избавился от экземы на ногах после того, как неделю ходил, обернув ступни такой холстиной, словно в носках.

Все сделала, как он велел. На ночь завернула ноги в холстину и легла спать. Наутро просыпаюсь, а шишек осталось только три! Повторила процедуру еще два раза. Спасибо Петру Ильичу – все прошло, век буду его помнить.

Как-то случилось, что у мужа ноготь врос в мякоть, кровоточит, обувь не надеть – больно. Муж отказался идти к хирургу. Пришлось самой искать способ врачевания. Нашла.

Надо распарить ногу в теплом розовом растворе марганцовки, вытереть и наложить на палец размятый до сока чистый лист подорожника, прикрыв его другим целым листом. Затем примотать зеленую «повязку» ниткой и завязать палец бинтом. Повязку и носки надо менять ежедневно. У мужа через пару дней припухлость вокруг ногтя стала уменьшаться, сукровица больше не появлялась, а через неделю с пальцем было все в порядке.

А язвы на ногах одной старушки я вылечила с помощью березовой золы. Разведя ее кипятком и дав отстояться, я поливала ранку, потом ваткой очищала и споласкивала отваром календулы. Когда больное место подсохло, засыпала его порошком стрептоцида.

Адрес: Гарт Нине Борисовне, 171884, Тверская обл., Лесной р-н, п.о. Кожгора, д. Парьево.

Лопух от почечной кисты

После публикации в «ЗОЖ» № 21 за 2002 год заметки «Даже походка изменилась» меня завалили письмами. Я рассказала о том, как с помощью тренажера Фролова оздоровила сердце, и поделилась опытом лечения кисты на почке соком лопуха и настойкой мухомора. Многие просят меня помочь освоить эндогенное дыхание на тренажере ТДИ-01. Я физически не могу всем подробно объяснить, как пользоваться тренажером. Проще приобрести кассету (она стоит 60 рублей) и инструкцию (10 рублей). А адрес, где все это можно купить, регулярно печатается в «ЗОЖ». Что же касается лечения кисты, то готова подробно описать рецепт.

Весной, как только лопух достигнет средних размеров, его можно срывать вместе со стеблем. Я это делала обычно вечером, когда уходила с огорода. Дома листья промывала, развешивала на веревке в лоджии, используя прищепки. Когда листья обсохнут (следите, чтобы не завяли!), складывала один к одному в полиэтиленовый пакет и, перевязав резинкой, убирала в нижний ящик холодильника.

Наутро, нарезав ножом, пропускала листья через мясорубку и отжимала. Сок хранила в холодильнике не более двух дней. Пила по столовой ложке трижды в день за полчаса до еды в течение всего лета и пока лопухи не перестали расти.

Зимой использовала настой мухомора. Для его приготовления 3-4 гриба с красными шляпками и белыми точками высушила, измельчила и залила 0,5 л водки. Настаивала в темном месте три дня. Процедила. Хранила в темной бутылке при комнатной температуре. Принимала по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой в течение 2-3 недель. (У меня после четырехнедельного курса киста уменьшилась, но не исчезла). Потом для профилактики повторяла 2-3 дня в месяц.

Корни лопуха издавна используют в народной медицине от всевозможных желудочно-кишечных заболеваний. В июне-июле (лучше в новолуние) надо выкопать корни лопуха первого года жизни, когда они сочные и мясистые, очистить их вручную. Жесткие щетки для этого использовать нельзя, так как

можно повредить кожуру, а ее целостность служит гарантией целебной силы корня. Не стоит и промывать корни водой. Десятиминутное кипячение плюс антибактериальная активность лопуха сделают отвар почти стерильным.

Сушить корни, предварительно разрезав толстые на 2-4 части, лучше на кухне под потолком, где температура около 40 градусов. За 6-8 суток корни потеряют около 80% веса. Перед употреблением их легко очистить от пыли зубной щеткой, затем надо измельчить и ежедневно готовить отвар.

Для этого столовую ложку (без верха) сухого сырья заливать стаканом кипятка и кипятить на очень слабом огне 15 минут, затем укутать и настаивать 2 часа. Отжатый отвар доливают кипяченой водой, чтобы получился полный стакан, и выпивают его в течение дня, принимая трижды спустя полчаса-час после еды.

Недавно мне прислали и другой вариант рецепта. Столовую ложку сухих корней заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, принимают горячим по полстакана 2-4 раза в день.

Корни лопуха продаются и в аптеке. На коробочке есть описание рецепта и рекомендации по использованию.

Адрес: Моисеевой Валентине Васильевне, Московская обл., Одинцовский р-н.

Горчица — от угара, уксус — от бородавок

После окончания дачного сезона я, наверное, как и остальные пенсионеры, приступаю к составлению каталога-лечебника по газете «ЗОЖ». Но хочу быть не только потребителем, а и пополнить «зожевское» собрание своими рецептами.

Однажды в селе, где жила моя мама, три женщины угорели в бане. Дело было летом. Их вынесли во двор без признаков жизни. Кто-то побежал за фельдшером, а хозяйка бани стала заливать в рот одной женщине горчицу. Подоспевший фельдшер запретил ей это делать и пытался спасти угоревших с помощью нашатырного спирта. В результате женщина, «заправленная» горчицей, осталась жить, а двух других похоронили.

Этот рассказ мамы мне пришлось вспомнить спустя десяток лет, в 1943 году. Мы ютились тогда в маленькой саманной келье в городе Уральске. Зима выдалась суровая, с топливом было плохо, и мама всегда, истопив печку, торопилась закрыть трубу, чтобы сберечь тепло. Я вернулся с работы вечером после собрания. Дверь никто не открывает. Сломал запор, вижу, мама лежит на полу без сознания, в избе угар.

Еле-еле удалось разжать ей зубы топором. Сломал при этом три зуба, но все же сумел положить горчицу в рот. Вскоре появились признаки жизни. Мама пришла в себя. Она прожила долгую жизнь, успев понянчить четверых внуков.

Мне думается, когда человек угорел слегка, нашатырный спирт, несомненно, помогает. А если случай более тяжелый, надо применять горчицу, причем домашнюю, «злую», от которой сразу задыхаешься и слезы из глаз катятся.

Адрес: Затворникову Георгию Самойловичу, 445051, Самарская обл., Тольятти, ул. Фрунзе, 13-214. Тел.: 34-39-49.

Белая полынь и герпес

Раньше герпес высыпал у меня на губах по 4—5 раз за зиму. Я принимал настой софоры японской, но чудо-травка не помогала. Вылечился же от этой напасти настоем белой полыни за неделю. Точные пропорции в приготовлении настоя не соблюдал, просто заваривал сухую полынь и пил вместо чая. Герпес меня не беспокоил 12 лет.

Но в этом году я вновь почувствовал на губах характерный зуд и без промедления стал заваривать и пить чай из полыни. Зуд прошел, и пузырьки герпеса так и не появились.

Адрес: Бузову В.Н., 356412, Ставропольский кр., Благодарненский р-н, с. Красные Ключи.

Как я легко справилась с переломом

В ноябре 2001 года я сломала шейку бедра, но сумела быстро встать на ноги, ходила, правда, с палочкой, но уже летом могла даже работать в саду. Сейчас самостоятельно управляюсь с домашними делами.

Чтобы ускорить срастание костей, я делала такую смесь.

Для приготовления одной порции взяла 5 яиц, 5 лимонов, 2 ст.ложки меда, 50 г коньяка или кагора. Яйца разбила и смешала с медом, а скорлупу высушила. В свежевыжатый лимонный сок осторожно всыпала измельченную в кофемолке яичную скорлупу. Через несколько дней, когда скорлупа растворилась, обе смеси соединила. Настояла сутки. Принимала по 25—30 г 1 раз в день, перед употреблением взбалтывая. Курс лечения 2—3 таких порции.

Пока лежала, образовались пролежни, их смазывала смесью водки и шампуня 1:1.

В строгой последовательности делала следующие упражнения:

— лежа, шевелила ступнями, затем очень осторожно садилась на кровати. Упражнение начинала с 5 раз (сесть — лечь) утром, днем и вечером. С каждым днем увеличивала на 1 раз и довела до 30 (3 раза в день по 30);

— через месяц садилась на кровати и осторожно опускала ноги на пол. В этом положении поочередно передвигала ступни, не отрывая их от пола, как можно дальше вперед — назад. Начинала с пяти повторений 3 раза в день, постепенно увеличивая количество «шагов»;

— сидя, стучала пяткой о пол. Удары способствуют нарастанию мозоли и ускоряют сращивание костей.

Варила холодец, ела творог, пила омагниченную воду.

Адрес: Владимировой Валентине Алексеевне, 390027, г.Рязань, ул. Новая, д. 15/2.

Укропотерапия

12 лет я страдала от сильных приливов. Пот, бывало, буквально катился градом. Официальное лечение было малоэффективно. Помог случай. Этим летом я заготовила очень много укропа, даже после консервирования осталось его достаточное количество. Выбросить жалко, но как применить? Я сделала вот что. Высушила укроп. Залила какую-то часть кипятком прямо в ведре, не соблюдая никаких пропорций, и в течение часа настаивала. Когда принимала душ, облилась сначала водой комнатной температуры, а потом теплым отваром укропа и легла спать. Наутро обтерлась влажным полотенцем, смоченным в холодной воде. Две недели ежедневно проделывала эту процедуру и постепенно стала приходить в норму. С июля по сентябрь продолжила обливания, добавляя в настой укропа хрен, лопух, чистотел

и березовые листья. А в конце ноября я была практически здорова. Очень рада, что нашла такой простой и дешевый способ.

Адрес: Галенцовой Розе Ивановне, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Калинина, д. 14, кв. 19.

Колье из чеснока

Осенне-зимний период редко обходится без эпидемий гриппа. Наша семья уже восемь лет не болеет, потому что, как только начинается гриппозная погода, мы делаем колье из чеснока.

3-4 зубчика чеснока, не очищая от кожуры, утолщенной частью нанизываем на капроновую или суровую нитку. Длина нити должна быть такой, чтобы зубчики находились на грудине.

Утром встали, надели колье и на работу. Я бы рекомендовал его носить и в детский сад, и на работу, и в кино, и в театры, особенно в общественном транспорте. Колье поможет и тем, кто уже заболел гриппом, бронхитом или воспалением легких. Излучая фитонциды, чеснок очищает воздух от микробов и вирусов гриппа.

Колье снимаем только на ночь и перед баней.

Адрес: Грушевскому Юрию Григорьевичу, 344049, Ростов-на-Дону, 23-я линия, д.12/10, кв. 38.

Узбекский рецепт от экземы

Я долгое время страдала мокрой экземой, постоянный зуд и расчесы не давали покоя. Однажды муж разговорился в автобусе с пожилым узбеком, который рассказал, как можно вылечиться.

В ведро терпимо горячей воды добавить 1 столовую ложку креолина, вода станет белой, как молоко. Парить руки или ноги в этой воде по 15-20 минут. Не вытирать, дать обсохнуть коже естественным образом. Потом смазать больные места тонким слоем синалара или флуцинара. Процедуры делать 2-3 раза в день до выздоровления. Я за неделю вылечила экзему.

Если спустя некоторое время начнется зуд, то смажьте кожу тонким слоем флуцинара, и все пройдет.

Креолин можно приобрести в ветеринарных аптеках.

Адрес: Кимлык Вере Николаевне, 620039, г. Екатеринбург, пер. Суворовский, дом 3 — общ., комната 114.

Операция не потребовалась

Лет 25 назад у меня обнаружили уплотнение в груди. Врачи предложили операцию. Но я приготовила мазь, при помощи которой мне удалось ее избежать. 300 граммов льняного масла, 2 чайные ложки березового дегтя, половина бруска хозяйственного мыла любого цвета и 1 церковная восковая свечка среднего размера. Мыло и свечу натереть на терке и кипятить на маленьком огне 15-20 минут, деготь добавить в последнюю очередь. Когда все готово, мазь переложите в стеклянную баночку и храните в темном прохладном месте. У меня она стоит под ванной уже лет пять и не портится. Когда мазью долго не пользуются, мыло поднимается вверх, а деготь оседает, поэтому перед употреблением перемешайте все деревянной палочкой. Нанесите мазь на больное место и оберните тряпочкой, через 12 часов смойте одеколоном или водкой (при лечении геморроя мазь смывать обыкновенной водой). За 6-8 сеансов я вылечилась от болезненного уплотнения.

Кислицина А.И.
г. Киров.

Будьте здоровы и красивы

Хочу поделиться рецептом от гриппа, ОРЗ и атеросклероза: 0,5 кг чеснока, 0,5 кг клюквы, 800 г меда. Чеснок провернуть через мясорубку, клюкву размять и все перемешать. Сложить в стеклянную банку и принимать по чайной ложке за 20 минут до еды. При больном желудке пить смесь во время еды.

Женщинам, у которых сухая кожа, рекомендую сделать такой крем: смешайте 1 чайную ложку сметаны и 0,5 чайной ложки любого растительного масла, переложите смесь в баночку из-под крема и держите в холодильнике. Наносите крем на лицо утром и вечером после умывания. Через 15 минут лицо промокните салфеткой.

Адрес: Евстигнеевой Ларисе Исааковне, 140000, Московская обл., г. Зарайск, ул. Благоева, д. 6, кв. 3.

Рецепт из Тибета

Не буду описывать все трудности, с которыми мне пришлось столкнуться во время лечения, но с большой радостью сообщаю рецепт, который помог вывести камни из почек. Этот тибетский метод прост в применении и очень эффективен.

Примерно за неделю до созревания овса срезать солому под корень вместе с метелками и зерном. Высушить и все вместе мелко порезать (1-1,5 см.). Заполнить доверху 3-литровую банку и на ночь залить крутым кипятком, укутав махровым полотенцем. Настаивать не менее 6 часов. Утром слить раствор, его будет примерно 2 л, остудить и хранить в холодильнике, т.к. он быстро прокисает. Пить теплым по 1 стакану утром за 40 минут до еды и обязательно на ночь перед сном. Остальное выпить в течение дня. Чай, вода, сок, любая жидкость противопоказаны во время лечения, но питаться можно, как обычно. Курс лечения 2—3 месяца.

К концу второго месяца я почувствовала, что почки будто немного дергает, да и организм перестал принимать овсяный настой. Я не стала больше пить и пошла на УЗИ. Результат превзошел все ожидания: все камни растворились, хотя были немаленькие, по 6-8 мм.

Попробуйте. Тут главное — вовремя собрать солому овса.

И поделюсь рецептом сбора трав для лечения печени. Он вылечил меня и тех, кому я его рекомендовала.

Когда почувствовала тяжесть и боли в правом подреберье, стала принимать следующий сбор: календула, репяшок, кукурузные рыльца, золототысячник, ромашка, бессмертник, лист подорожника, корень девясила. Растения измельчила и взяла каждого по одному стакану, хорошо перемешала. Настой готовила так: 2 столовые ложки смеси положила в термос и залила 0,5 л крутого кипятка, оставила на 2 часа в термосе, процедила и пила за 30 минут до еды 3-4 раза в день. За день нужно выпить все это количество. Курс лечения закончится, когда выпьете весь сбор трав (8 стаканов сухой смеси). Через шесть месяцев лечение можно повторить. Но мне достаточно было одного курса, чтобы на долгие годы забыть о болях.

Адрес: Корсуновой Марии Игнатьевне, 385131, Адыгея, Теучежский район, пос. Энем-1, ул. Щорса, д.2а.

Прошу, помогите избавиться от золотистого стафилококка в глазах (покраснение и жжение), во рту (зуд и белый налёт) и в ЖКТ.

Адрес: М.Н.Габдрахманову, 420071, г. Казань, пос. Новая Сосновка, ул. Шоссейная, д.19.

***

15 лет болею склеродермией. Как можно облегчить течение болезни?

Адрес: Пономаревой Л., Калининградская обл., Гурьевский р-н., п. Яблоневка.

***

Мужу 28 лет. Врачи поставили диагноз: опущение правой почки, настаивают на операции. Подскажите средство. А я часто болею ОРЗ, слабый иммунитет.

Адрес: Шириковой Л.Н., Пензенская обл., г. Каменка, ул. Чернышевского, д. 31 «а», кв. 25.

***

Мне 25 лет. Прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто знает, как вылечить остеому (нарост на ребрах). Врачи предлагают операцию.

Адрес: Назаренко Ларисе, 660062, г.Красноярск, ул. Забобонова, д. 8, кв. 8.

***

Я болею несахарным диабетом уже 17 лет, лекарства очень дорогие. Может быть, кто-то подскажет народные средства, способные бороться с этим недугом?

Адрес: Мельниковой Наталье Григорьевне, 347210, Ростовская обл., г. Морозовск, ул. Руднева, д. 64/2.

***

Мне 65 лет. Кому-нибудь удалось вылечить опущение матки и энурез в моем возрасте?

Адрес: Курындиной В.С., Ростовская обл., Константиновский р-н, хут. Хрящи, ул. Молодежная, д. 7.

***

Как избавиться от фантомной (кажущейся) боли в ампутированной ноге? После операции прошло уже 2 года.

Адрес: Бибмат Э.З., 305048, г.Курск, ул. Энтузиастов, д. 8, кв. 90.

***

У мамы склероз нижних конечностей, сильный тромбофлебит, непроходимость кишечника и ухудшается зрение. Подскажите, как ей помочь?

Адрес: Дмитриевой Валентине Васильевне, 119602, Москва, ул. Ак. Анохина, д. 26, корп. 4, кв. 741.

***

Врачи обнаружили у папы посттравматическую эпилепсию. Ему всего 44 года. Отзовитесь, помогите остановить болезнь.

Адрес: Анне, 454119, г. Челябинск, а/я 13022/10536.

***

Подскажите народные средства от остеомиелита при сахарном диабете.

Адрес: Антипановой Л.Б., 397710, Воронежская обл., г. Бобров, ул. Колхозная, д. 132.

***

После микроинсульта я стал хуже видеть, плохо ориентируюсь в городе, изменилась походка. Если кто сталкивался с подобным, отзовитесь!

Адрес: Крымову Е.М., 309504, Белгородская обл., г. Старый Оскол, микр-н «Горняк», д. 20, кв. 59.

***

Мне 45 лет. Диагноз: гипотериоз тяжелой степени, миокардит, поясничный и грудной остеохондроз. Прошу поделиться опытом тех, кто вылечился.

Адрес: Юрковской Наталье Ивановне, 476531, Сев. Казахстанская обл., Тайыншинский р-н, с. Петровка, ул. Мира, д. 8.

***

Дочери 15 лет, 2 года страдает аллергическим васкулитом Шамберга. Что нам предпринять?

Адрес: Гончаровой Т.В., Орловская обл., г. Малоархангельск, ул. Заводская, д. 11 «а».

***

У жены незаживающая язва на большом пальце ноги вследствие сахарного диабета. Помогите советом, как ее вылечить?

Адрес: Вороткову Валентину Васильевичу, 356300, Ставропольский кр, с. Александровское-районное, ул. Московская, д. 72, кв. 1.

***

Мне 63 года, последние 8 лет страдаю болезнью Паркинсона. Отзовитесь, кто сумел справиться с недугом.

Адрес: Бобриковой Анне Андреевне, 624170, Свердловская обл., Невьянский р-н, пос. Верхнейвинск, пер. Мира, д. 4.

***

Как избавиться от узла на щитовидной железе? Дочери 11 лет.

Адрес: Таран Лидии Павловне, 352260, Краснодарский кр, Отрадненский р-н, Урупский, ул. Комсомольская, д.7.

***

Можно ли избавиться от поликистоза и миомы матки народными средствами?

Адрес: Кирилловой А.И., 429400, Чувашия, п. Урмары, ул. Кирова, д.1, кв. 1.

***

Дочери 7 лет. Диагноз: бронхиальная астма. Сильный кашель, одышка. Люди добрые, помогите вылечить ребенка!

Адрес: Петуховой В.А., 453301, Башкортостан, г. Кумертау, ул. Худайбердина, д.3, кв. 1.

***

У меня себорея не только головы, но и лица и груди. Лечусь у дерматолога, но пока безрезультатно. Вся надежда на народные методы.

Адрес: Моисеевой Лилии, 241550, Брянская обл., г. Сельцо, ул. Мейпариапи, д. 15 «а», кв. 22.

***

Посоветуйте, как избавиться от гипергидроза, постоянно мокрые стопы ног и ладони.

Адрес: Сидоренковой В.В. (для Ларисы), 659322, Алтайский кр., г. Бийск, ул. Декабристов, д. 12, кв. 132.

***

Очень прошу отозваться тех, кто вылечил водянку. Уколы и таблетки не помогают.

Адрес: Садыковой Гульфарии, 457040, Челябинская обл., г. Южноуральск, ул. Советской Армии, д. 8 «а», кв. 36.

***

Дочке 6 лет. Диагноз: детский аутизм. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с этим заболеванием и смог помочь ребенку.

Адрес: Короткову И.М., 602209, Владимирская обл., г. Муром, Якиманская Слобода, ул. Октябрьская, д. 35.

***

7 лет страдаю глоссалгией: сухость во рту, жжение. Помогите избавиться от напасти!

Адрес: Буколовой Зинаиде Васильевне, 440023, Пензенская обл., г. Пенза, ул. Измайлова, д. 73, кв. 32.

***

Сыну 32 года, у него болезнь Бехтерева. Как вылечиться или хотя бы приостановить заболевание?

Адрес: Якунину Анатолию, 483331, Алматинская обл., Илийский р-н, п. Отеген-Батыр, ул. Абая, д. 1 «а», кв. 25.

***

5 лет назад заболела линейной склеродермией бедра. Сейчас поражена уже вся нога. Мне 35 лет, очень хочу вылечиться. Помогите!

Адрес: Горбалюк Т.В., 152919, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Добролюбова, д. 53.

***

Прошу откликнуться тех, кому известны методы лечения миеломной болезни.

Адрес: Василенко М.А., г.Мурманск-36, а/я 6596.

***

Подскажите, пожалуйста, как улучшить зрение с помощью упражнений или действенных народных рецептов. Мне 15 лет.

Адрес: Николаевой Анжеле, 429214, Чувашия, Вурнарский р-н, п/о Азимсирма, дер. Эпшики, ул. Малиновая, д. 4.

***

Мне 27 лет, уже 2 раза оперировали по поводу кисты яичника, грозит третья операция. Как вылечиться с помощью народных средств от эндометриоза, воспаления яичников, непроходимости маточных труб и, как следствие, бесплодия?

Адрес: Бородиной Елене, 603146, Нижний Новгород, ул. Юбилейная, д. 34, кв. 34.

***

Прошу откликнуться тех, кто знает, как избавиться народными средствами от жировиков на теле? После операции они растут снова. Мне 65 лет.

Адрес: Кониевой Т.М., 362045, г.Владикавказ, ул. Дзусова, д. 30/1, кв. 50.

ЯНВАРЬ: ПО-РУССКИ — ЛЮТОВЕЙ

Вот и домчалась зима до своей середины. Январь — очень серьезный месяц. Месяц больших — рождественских и крещенских — морозов, тихих, искрящихся снегов.

Не узнать Берендеево царство! Утром выглянешь на улицу и не поверишь глазам своим: под холодным куполом неба, покорно склонив тяжелые головы, застыли в окружении пуховых сугробов белые деревья. Откуда ни возьмись, появились странные существа — и тоже все в белом. Расселись по пням и сучкам, вскарабкались на ёлки и сосны. Вот лесной человечек в большой белой папахе. А рядом, на пеньке, пристроилась то ли белочка, то ли зайчишка. На камне у речки застыла белая Аленушка: склонила голову на плечо, подперла белой ладошкой белую щечку. Лес полон диковинных птиц и зверей — за одну ночь нарисовала их на окне нашем проказница-зима.

Январь — вершина зимы. Половина срока зимовки птиц и животных, сонного покоя растений.

Январь дарит нам все больше светлых часов, все заметнее и заметнее прибавляется день. А утреннее небо, кажется, поднимается все выше и выше. Нежно-розовые полосы зари раздвигают горизонт, разгоняют прозрачно-легкие облака. И вот уже на небе ни туч, ни облачка, только кружатся в воздухе искры-хрусталики, шестигранные звездочки. Иглистые, чистые, удивительно правильной формы. И так весь день может сыпаться звездная пороша. В народе говорят: «Лють летит...».

Январь — середина зимы. В древнеславянском календаре он — просинец, по-русски — лютовей, ледовый месяц, окрашивающий лед в синий цвет. А в украинском языке до сих пор сохранилось его другое название — сичень, сечень...

Лунные январские ночи тоже особенные. Совсем как в песне — светит месяц, светит ясный. Сверкает снег, вспыхивают и гаснут алмазные искры. В лунном мираже света все вокруг волшебно и сказочно.

На макушке зимы в медвежьей берлоге произошло событие. У медведицы родились маленькие, потешные малыши — по 500-600 граммов каждый. Любо дремать косолапому под колыбельную завывающего ветра. Вся зима ему — выходной день и великий пост...

А солнце с каждым днем все выше и выше. Кончается монополия зимней ночи. Розовое утро занимается пораньше, закаты наступают позже. Если за первые две недели января день увеличился на 33 минуты, то за остальные — уже на час. И еще одна особенность зимнего коренника: свет солнца в эту пору ярче, чем в июле, на семь процентов! Он мягче и лучистее и очень полезен для здоровья.

Адрес: Никишину Геннадию Петровичу, 107143, Москва, район Метрогородок, ул. Открытое шоссе, 27-9-26.

* * *

С возрастом
становишься слабее –
Все короче
пешие маршруты...
Только небо
будто голубее,
Ярче солнце,
а весна длиннее,
И бесценна
каждая минута.
Понимаешь вдруг,
как жизнь прекрасна,
Даже если в ней
так много боли,
Даже если
прожита напрасно,
И никто
не дорожит тобою.
Если в сердце
теплится надежда
И душа
не перестала верить,
Все вернется.
Будет мир, как прежде,
Добрым.
И забудутся потери...

Адрес: Аксеновой Вере, 692390, Приморский край, п.Сибирцево, а/я 115.

КОМУ – КЛИЗМЫ, А КОМУ – АФОРИЗМЫ

Поговорки, каламбуры о здоровье и жизненных ситуациях

* Не хвастай! Синдром —опасный.
* Вставай на лыжи, не будет грыжи.
* В гнев впадаешь — здоровье теряешь.
* Кому — очистительные клизмы, кому — афоризмы.
* Все легко и просто со стороны дается.
* Радость и горе — в одном флаконе.
* Сладко поспал, днем не устал.
* Безалаберность и лень не украсят день.
* С утра лаешься — с болезнью не справишься.
* Тщательно жевать, болезней избежать.
* Всем миром — за целебным эликсиром.
* Желаний не стало, старость настала.
* Количество лет не переходит в качество.
* Боль — сторожевой пес, предупреждает о болезни всерьез.
* Кто песни поет, того хворь не берет.
* Хочешь быть здоровым — будь, это правильный путь.
* Здоровье не купить, но можно сохранить.
* Терпенье и труд к исценелью ведут.
* Надежду не прогнать, в угол не загнать.
* Телефон загружен, значит, ты еще нужен.
* Человек злой болен душой.
* Храни судьба от недуга и мелочного друга.
* Квартира коммунальная, ситуация экстремальная.
* Телевизор заглуши, лучше в «ЗОЖ» ты напиши.

Зоя Кольцова.

ИСПУГАЛСЯ Я НЕ НА ШУТКУ

Понедельник. Все люди сегодня работают, а я отдыхаю: у меня сегодня отгул. Удобно устроился в кресле. Смотрю хоккей. Наши играют со шведами. Телефонный звонок. Беру трубку.

— Ну, наконец-то, дозвонились, — раздался в трубке сердитый женский голос. — Почему так долго не отвечал? Чем занимаешься?

— Хоккей смотрю.

— О, Господи! Он смотрит хоккей! А за хлебом сходил?

— Еще нет, но скоро думаю сходить.

— Он думает. Сейчас же — бегом! Булочная скоро закроется. А в прачечной был?

— Был.

— Ну и что?

— Что? А... а... Белье в стирку приняли. Сказали, что через полмесяца будет готово.

— Через полмесяца? А ты им сказал, кем работаешь?

— Нет, не сказал.

— Ну и очень глупо поступил. Хотя умно ты никогда и ничего не делал. Брал бы пример с меня, своей жены.

На том конце провода раздались короткие гудки. Дама положила трубку. Я же от взбучки буквально остолбенел! Пришел в себя только после того, как вспомнил, что не женат.

Адрес: Сачкову Н.А., 676244, Амурская обл., г. Зея, Солнечный, 6-114.

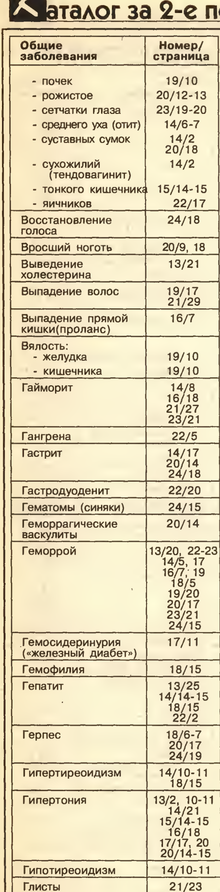
Каталог за 2-е полугодие 2002 года

Как мы и обещали, сегодня перед вами наш новогодний подарок – каталог публикаций «ЗОЖ» за 2-е полугодие 2002 года с указанием заболеваний, номеров и страниц вестника.

Общие заболевания	Номер/ страница
Абсцесс	17/14-15
Авитаминоз	13/12 18/18-19
Аденоиды	24/18
Аденома	22/15
Алкоголизм	13/22 21/29
Аллергия	13/24 14/17-18 1/12-13
Алопеция (облысение)	13/25 21/30
Амилоидоз почек	15/20
Ангина	15/14-15 20/15 22/17 24/18
Анемия железодефицитная	17/11 19/11 20/14-15
Аритмия	17/17 20/14-15
Артрит (в т.ч. ревматоидный)	16/5 19/18 20/18 21/13,27
Артроз (в т.ч. деформирующий)	16/5 17/17 18/17
Астма бронхиальная	13/12 18/15 19/22 24/20
Атеросклероз (в т.ч. облитерирующий)	13/21 15/14-15 18/15 20/14-15 21/29 23/21
Атония кишечника	20/14-15
Бельмо	15/17 16/17 23/18
Бесплодие	15/19
Бессонница	13/14-15 24/22
Блефарит	23/18
Болезни:	
- бронхолегочные	13/11,12 14/18 21/29 22/20
- глаз	14/21 15/10, 17 18/5, 15 20/19 23/4, 18, 19-20
- горла	14/18, 21 17/13 18/20 23/4
- десен	13/10 14/18 16/19 21/24 22/20

Общие заболевания	Номер/ страница
- желудка	13/11 14/17 15/15 16/18 17/13, 17/14-15 18/20 19/10 20/24 23/21
- желчевыводящих путей	13/20-21 17/14-15
- женские	15/15, 19
- кишечника	13/10-11 13/20-21 14/17 17/13 18/15, 18 18/20 19/10, 11 20/14-15 20/24 23/21
- кожи	13/20, 25 14/17-18 14/20 15/14-15 17/13 19/18, 20 20/12-13 21/23
- легких	24/16
- мочевого пузыря	20/14, 24 23/21
- печени	13/11 13/20-21 13/25 14/14-15 15/15 18/15, 20 19/6-7 19/10 20/14-15 22/2 24/ 16
- поджелудочной железы	15/15 18/15
- позвоночника	14/9, 17 17/13 17/17-18
- почек	13/11, 23, 13/24-25 14/14-15 14/18 15/15, 20 17/16 18/15, 18 19/10 20/14 22/5, 19 24/8-9
- селезенки	13/11
- сердца	13/11, 19 15/15 17/17 18/20 19/4, 11 20/10 23/18, 21 24/17
- сосудов	23/21 24/17

Общие заболевания	Номер/ страница
- суставов	14/18, 19 15/18 16/5, 19 17/13 19/17 20/18 21/23 22/5 23/5 24/12
- сухожилий	15/18 17/13
- тонкой кишки	13/11
- урологические	13/11
- ушей	14/6-7
Болезнь Меньера	14/7
Боль:	
- головная	13/19 18/20 24/12
- желчного пузыря	18/9
- зубная	13/22 14/3, 19 18/9, 20 24/18
- печени	18/9
- поджелудочной железы	18/9
- уха	18/9
- суставов	24/16
Бородавки	20/12-13 21/28, 29
Бронхит (в т.ч. гнойный)	14/18 16/18 17/19 19/19 20/18-19 20/24 21/23 21/24, 27 22/20 23/21 24/18
Бронхоэктаз	18/15
Варикозное расширение вен	23/21
Вегето-сосудистая дистония	23/18
Веснушки	19/11
Водянки различной этиологии	19/11
Воспаления:	13/19
- верхних дыхательных путей	15/14-15
- геморроидальные	13/20
- гнойные	13/23
- желудочно-кишечного тракта	22/17
- желчевыводящих путей	17/14-15
- легких	17/14-15 24/18
- матки	22/17
- мочевого пузыря	19/10 20/24
- поджелудочной железы	17/14-15



Общие заболевания	Номер/ страница
- почек	19/10
- рожистое	20/12-13
- сетчатки глаза	23/19-20
- среднего уха (отит)	14/6-7
- суставных сумок	14/2 20/18
- сухожилий (тендовагинит)	14/2
- тонкого кишечника	15/14-15
- яичников	22/17
Восстановление голоса	24/18
Вросший ноготь	20/9, 18
Выведение холестерина	13/21
Выпадение волос	19/17 21/29
Выпадение прямой кишки(проланс)	16/7
Вялость:	
- желудка	19/10
- кишечника	19/10
Гайморит	14/8 16/18 21/27 23/21
Гангрена	22/5
Гастрит	14/17 20/14 24/18
Гастродуоденит	22/20
Гематомы (синяки)	24/15
Геморрагические васкулиты	20/14
Геморрой	13/20, 22-23 14/5, 17 16/7, 19 18/5 19/20 20/17 23/21 24/15
Гемосидеринурия («железный диабет»)	17/11
Гемофилия	18/15
Гепатит	13/25 14/14-15 18/15 22/2
Герпес	18/6-7 20/17 24/19
Гипертиреоидизм	14/10-11 18/15
Гипертония	13/2, 10-11 14/21 15/14-15 16/18 17/17, 20 20/14-15
Гипотиреоидизм	14/10-11
Глисты	21/23
Глухота	13/22
Головная боль	13/19
Глаукома	13/11
Грибковые поражения:	21/22
- десен	21/24
- кожные	14/17-18 15/16-17 16/4 21/23 24/19
- ногтевые	14/17-18 15/16-17
- слюнных желез	21/24
Грипп	14/8 18/6-7 21/23 24/15
Грыжи:	
- паховая	17/19
- пищеводного отверстия диафрагмы	23/6
Демодекоз	23/18
Депрессия	14/4 19/15
Дерматит	18/18-19 19/11 21/23, 24
Дерматоз	18/15
Диабет	14/21 15/15 17/13 18/15
Диарея (понос)	14/4, 20 15/15 18/18 19/19-20 20/19
Диатез (в т.ч. мочекислый, в т.ч. геморрагический)	15/15 18/15 20/10 23/21
Дизентерия	13/12 15/14-15 18/18 19/18 22/18
Дисбактериоз	14/16 20/16
Дискинезия желчевыводящих путей	13/20-21
Диспепсия	15/15 19/11
Дисплазия	18/16
Дистрофия	14/19 22/18
Дуоденит	23/18
Желчекаменная болезнь	13/2, 11 15/15, 19
Заикание	19/20
Закупорка артерий	15/15
Запах изо рта	13/12
Запоры	13/20-21 15/15, 19 16/7 17/18 19/20 20/14-15 21/25-26 23/21
Затвердение лимфатических узлов	13/21
Защемление седалищного нерва	13/24
Зоб	16/19 23/20-21
Зубная боль	13/22 14/19
Зуд:	
- влагалищный	19/18
- кожный	21/24
Изжога	14/18 21/28-29 24/19
Импотенция	22/15 23/7 24/23
Инсульт (в т.ч. восстановление, в т.ч. предупреждение)	13/19 23/19 24/12, 17
Инфаркт (в т.ч. профилактика)	13/13 23/19
Инфекции	21/23
Ихтиоз	15/14-15
Ишемия	13/2 23/18
Кандидоз	15/19
Карбункулы	17/19-20 21/23
Кардиосклероз	15/15
Кариес	13/24 24/22
Катар желудка	17/14-15
Катаракта	17/20
Кашель	14/18 16/17 19/19 20/18, 19 22/5 23/4, 18 24/15
Кератоз старческий	19/11
Киста (в т.ч. гнойная)	19/17-18 22/17 23/18, 21
Киста яичника	18/16 21/29
Климакс	23/14-15
Коклюш	23/18
Коксартроз	18/16
Колит (в т.ч. спастический)	13/12 14/17 15/14-15 17/14-15 20/14-15
Костоед	14/18-19
Крапивница	20/14 24/17
Кровоизлияние в стекловидное тело глаза	18/15
Кровопотери	17/11
Кровотечения:	13/20

Общие заболевания	Номер/ страница
Простатит	18/15 19/10 22/15 24/23
Простуда	13/22, 23 15/14-15 17/13 20/10 21/28 22/20 23/20 24/17, 18
Прыщи	14/17-18 20/17
Псориаз	16/18 20/14 21/23 22/17
Радикулит	14/4, 17 16/5, 20 17/17-18 20/19 21/16 22/18 23/16 24/17, 19
Рак (в т.ч. профилактика):	13/16-17 14/12 15/12-13 16/12, 13 17/12-13 19/12-13 20/12-13 22/12-13
- желудка	13/19 23/13
- кожи	13/19
- легких	22/17 23/12-13
- матки	18/20
Раны (в т.ч. гнойные, в т.ч. царапины)	13/19, 20 14/17-18, 20 15/14-15 16/17, 19 17/11, 14-15 17/19, 19/4 20/4, 14-15 20/17, 23/13 23/16-17, 20 24/16, 17 24/18, 22
Ревматизм	13/19 16/20 21/13, 23 22/18 23/21 24/22
Ревмокардит	15/14-15
Ретинит геморрагический	18/15
Ринит	24/18
Рожистое воспаление	20/12-13
Синдром раздраженного кишечника	18/18
Склероз (в т.ч. рассеянный)	15/14-15 18/15
Скудное восполнение молока у кормящих матерей	19/10
Скудные менструации	19/11
Спайки и рубцовые изменения в матке и трубах	15/19

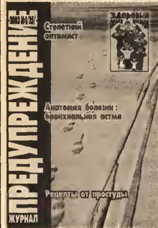
Общие заболевания	Номер/ страница
Стенокардия	13/19
Стоматит	16/18
Стресс	19/15
Судороги	18/9 23/9 24/16
Сыпь	21/24
Тахикардия	15/15
Тепловой удар	13/6
Тиреотоксикоз	20/14-15
Тонзиллит	14/8 15/14-15
Трещины кожи (в т.ч. стоп, в т.ч. пяточные)	14/20, 16/4 18/17 24/19
Трещины прямой кишки	18/15 19/20
Трихомониаз	18/10
Тромбофлебит	13/19
Трофические язвы	16/7 17/11
Туберкулез	17/14-15 18/20 20/17-18 21/23 22/17, 19 23/21
Туберкулез кости	20/18
Туберкуломы	17/14-15 21/23
Тугоухость	14/6
Угри	19/9
Укрепление костей	13/10
Укусы	15/20 19/5, 11 23/5, 16-17 24/19
Усталость	23/9
Ушибы	14/9
Фарингит	14/21
Фиброма (в т.ч. матки)	13/12 22/18 23/18-19, 21
Фистулы гнойные	24/15
Фурункулы	13/23, 25 16/4 17/11, 19-20 19/10-11 21/23 23/20
Хламидиоз	18/11
Холангит	18/15
Холецистит (в т.ч. острый)	14/2 18/15 21/22
Холецистоангиохолит	21/22
Хориоидит	18/15
Цинга	18/15
Цирроз печени	17/6-7
Цистит	13/11 19/11 20/17
Чесотка	23/18

Общие заболевания	Номер/ страница
Чирьи	16/4, 19 24/15, 22
Шелушение кожи	14/20
Шпоры пяточные	13/24 17/19 19/19 20/19 22/15 23/20 24/19
Шум в голове	13/22
Шум в ушах	14/7 19/18
Экземы	13/20-21 17/14-15 18/15 20/12-13, 14 21/23 23/18, 20
Эмпитиго	17/14-15
Эндометриоз	18/19 20/6-7
Энтерит (в т.ч. гастрогенный)	15/14-15
Энтероколит	13/12
Энурез (недержание мочи)	16/7
Эрозия шейки матки	18/15, 19 22/17 23/18-19
Эхинококкоз	13/13
Язва:	
- 12-перстной кишки	14/19 17/14-15, 18 18/15 19/17 20/14-15 24/20
- желудка	13/3 14/3-4, 19 17/14-15 18/15, 19, 20 22/17 23/21 24/19, 20, 22
- кожные	14/17-18 17/11 19/18
- пищевода	13/3 18/15
Язвенный колит	17/18 18/15
Ячмень	14/18 15/17
Другие материалы	
Альтернативные методы:	
H_2O_2 – не панацея, но внимания заслуживает	16/6-7
Возвращаясь к перекиси водорода	21/14-15
H_2O_2 против инсульта	21/15
Беседы о печени:	
Не открывайте дверь вирусу	14/14-15 15/11
Когда медь и железо хуже врагов	19/6-7

Общие заболевания	Номер/ страница
Беседы с профессором Иванченко:	
Раковые клетки все более стареют	13/16-17
Рак умирает своей смертью	19/12-13
Исцеляющий неизлечимое	22/10-12
Рецепты противораковых средств	23/12
Вечера с Кларой Дорониной:	
Одуванчик – цветок солнца	13/20-21
Чайный гриб будет служить вам верой и правдой	15/14-15
Иван-чай – трава душевного покоя	17/14-15
В краю родном цветет шиповник	18/14-15
От всех бед – петрушка	19/10-11
Укрепляйте дух и жизненные силы	20/14-15
Берегиня – белая береза	21/22-24
Чага – березовый гриб	22/16-17
В гостях у официальной медицины:	
Природа бунтует: как сохранить здоровье	13/6-7
Не открывайте дверь вирусу	14/14-15 15/11
Всенародная зараза – онихомикоз	15/16-17
Посмотрись-ка в зеркало! (билиарный цирроз)	16/15
Цирроз? Не паникуйте	17/6-7
Наберитесь терпения, и все получится!	18/10-11
Когда медь и железо хуже врагов	19/6-7
Эндометриоз: только без паники	20/6-7
В позе орла: сугубо научный взгляд	21/25-26
Осень женщины — не синоним старости (климакс)	23/14-15
Почечный терроризм	24/8-9
Зеленая аптека:	
Целебная бесценная черника	14/21
Манжетка – королевская трава	20/24
Завар сабельника – вместо чая	21/13
Ядовитое счастье (морозник)	23/10-11
Рядом с травником	24/22

Общие заболевания	Номер/ страница
Информация к размышлению:	
Обычные поклоны – не только ритуал	17/10
Металлотерапия: дешево, просто, доступно	17/11
Пишут врачи:	
Грипп, герпес и ОРВИ нам не так уж и страшны	18/6-7
Любить – не значит быть жандармом	19/22
Голодание спасет вашу жизнь	21/24
«Цветная» вода для экстренных случаев	22/14
Не насилуйте свое дыхание	22/14-15
На Руси о шпорах не слыхали	22/15
Десять простых заповедей	23/17
Рак можно победить:	
Раковые клетки все более стареют	13/16-17
Диета и график приема смеси масла с водкой по методу Н.Шевченко	14/12
Я была совершенно лысая	15/12-13
Саркому лечу растительными ядами	15/12-13
Схема питания при лечении рака по методу Н.Шевченко	16/12
Схема интенсивного комплексного лечения АСД-2 по методу проф. Н.Н.Алеутского	16/13 23/12-13
«Тодикамп», волгоградский вариант	17/12-13
О средствах нетоксической терапии рака	18/12-13
Рак умирает своей смертью	19/12-13
Представьте: рак, зажженная свеча	20/12-13
Шесть составляющих для исцеления	22/12-13
Рецепт настойки хрена	23/13
Рецепты:	
Бальзам из свеклы	13/10-11
Тодикамп	13/13
Синий йод	13/18 15/19
Мочегонный чай	15/20
Уксус из крыжовника	22/18-19
Очищающий коктейль Т.Я.Белецкой	20/5

Общие заболевания	Номер/ страница
Напиток чистотела по Б.В. Болотову	21/10
Смеси от запоров	21/25
Общеукрепляющий бальзам	21/28
Вино из девясила	22/3
Шесть составляющих для исцеления	22/12-13
Мед из одуванчиков	22/19-20
Настой «ЧАК»	23/12
Средство «семь стаканов»	23/12
Настойка хрена	23/13
Яблочный уксус	16/19-20
Тройчатка Иванченко (вариант)	24/13
Настой морозника	24/13
Советы доктора Любимовой:	
Земляничное лечение	13/12-13
Простые советы	14/10-11
Дисбактериоз: лучше предупредить, чем лечить	20/16
Так вот ты какая – аллергия	21/12-13
В некотором роде интимная тема	23/6-7
Разное:	
Берегите уши, как зеницу ока (проф. Николаев)	14/6-7
Диета и график приема смеси масла и водки по методу Н.Шевченко	14/12
Каталог «ЗОЖ» за I полугодие 2002 г.	13/26-29
Лечение глиной	13/3
«Ноги в руки» и вперед – за здоровьем (очищение)	19/16-17
Обеззараживание воды	13/7
Оптимальное питание выбирает сам организм (рекомендации Яна Квасневского)	22/6-8
Проверка продуктов, подходящих для вашего организма	13/3
Психотерапия плюс движение	19/5
Рюмка «царской водки» для иммунитета (открытия Б.Болотова)	21/10-11
Секреты красоты: о нашем, о женском	20/7
Термомассаж	16/6



Вышел в свет

«Предупреждение» — первая ласточка среди наших журналов — выпущен практически досрочно. В нем масса интересного, полезного и познавательного. На подходе и «Предупреждение+», в котором мы начинаем знакомить вас с лечебником Лаевского и комментарием к нему Клары Дорониной.

ИЗБАВИЛАСЬ ОТ МНОГИХ БОЛЯЧЕК

Чтобы избавиться от пагубной привычки курения — надо записать интервалы между перекурами.

Допустим, вы первую сигарету курите утром в 7 часов, 2-ю сигарету — в 8 часов, 3-ю — в 9 часов, 4-ю в 10 часов и так далее до ночного отдыха. Так вот, 1-ю сигарету утром не курите, потерпите до 2-й, то есть, до 8 часов. После 8 часов курите целый день до ночного отдыха. Не можете выдержать до 8 часов — отдайте кому-нибудь из близких сигареты и спички. Они после 8 часов могут все вернуть обратно. Так продолжайте до тех пор, пока ваш организм не потребует начать курить в 7 утра.

Теперь не курите до 8 утра, опять до тех пор, пока организм перестанет требовать.

Потом не курите до 9. И так далее. Последнюю сигарету перетерпите, и больше никогда не будете курить. Даже дым в накуренной комнате не сможете переносить. Таким образом мои родственники, многие знакомые бросили курить.

Еще хочу посоветовать действенный метод, с помощью которого спасаюсь от комаров и мошкары: взять подсолнечного масла и шампунь в соотношении 1:1. Хорошо взболтать в бутылочке, сделать дырочку, как в сердечных каплях, и накапать на свои ладони, смазывая лицо и шею. На улице хожу — и хоть бы что! А люди отмахиваются.

Мне 78 лет. Благодаря «ЗОЖ» и дыханию по Фролову избавилась от многих недугов: боли в сердце, аллергии (мучила меня 11 лет), остеохондроза. А еще копчик у меня болел долгие годы. Вылечила, принимая H_2O_2.

По возможности работаю на огороде, на даче, до которой хожу пешком 1,5 километра. Но не перегружаюсь. Даже тараканов вывела благодаря рецепту из «ЗОЖ».

Адрес: Михеевой Анне Николаевне, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Прудская, д. 21, кв. 63.





- **«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — вестник «ЗОЖ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»**
- **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062**
- **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ». Индекс 41777 — в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни»**

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Глааный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Отватственный за аыпуск Анатолий ЮСИН.
Учрадитель: ООО «Редакция аастника «Здороаый обрвз жизни».
Газета зарегистрироаана в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатаатся на правах рекламы.
Рукописи на возвращаются и не рецанзируются.

Номер отпечатан а ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4 п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.038.300 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.630.000 экз.
Заказ № 10017
Подписано в печать 9.01.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru